



ธรรมะ

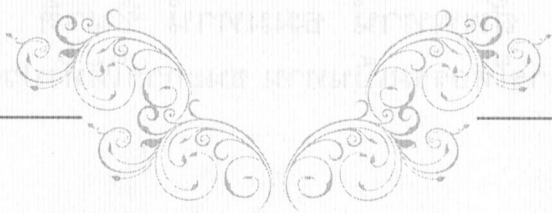
กับการปฏิบัติธรรม

สัพพทานํ ธมมทานํ ชินาติ
การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง



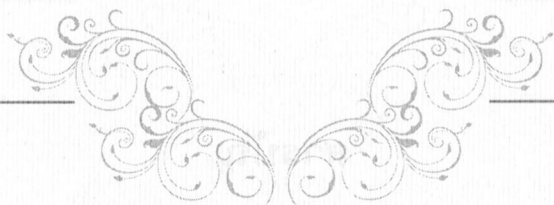
ของขวัญทางปัญญา แต่

ด้วยความปรารถนาดี



ภาพปก - ภาพเนื้อใน

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณพระมหาสมปอง มุทิโต
คณะ ๒๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ที่อนุญาตให้นำภาพถ่ายมา
พิมพ์ในหนังสือธรรมะเล่มนี้



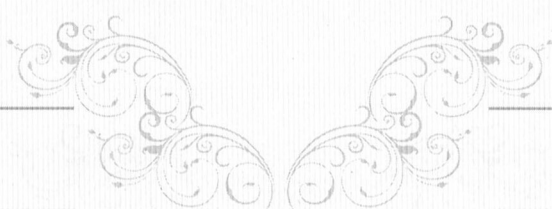
คำนำ

ข้าพเจ้าได้รับหนังสือเล่มนี้จากพระคุณเจ้าผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ รูปหนึ่ง ในครั้งที่ผ่านมาบุญวันเข้าพรรษาในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ หลังจากได้อ่านหนังสือเล่มนี้จบลงข้าพเจ้ามีความซาบซึ้งในวิธีบรรยายธรรมของท่านผู้เขียนยิ่งนัก ได้เข้าใจว่าปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร, จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติอยู่ที่ไหน, หลักของการปฏิบัติธรรมทำอะไร และอีกหลายอุปายในการฝึกสติ จิตเกิดความศรัทธาที่จะจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเป็นธรรมทานต่อไป.

เนื่องจากหนังสือเล่มนี้เป็นฉบับถ่ายเอกสารและไม่สามารถหาต้นฉบับได้ จึงได้ตกลงใจที่จะขอจัดพิมพ์ขึ้นใหม่

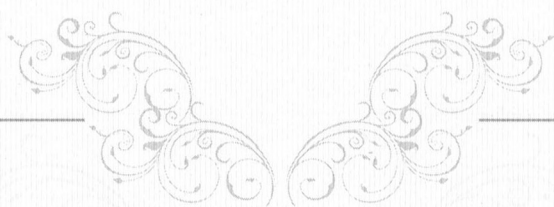
ขอกราบขอบพระคุณ พระคุณเจ้า ที่ท่านมอบหนังสือเล่มนี้ และขอกราบอนุโมทนาทุก ๆ ท่านที่ได้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์ตลอดถึงผู้อ่านทุกท่าน จงเข้าถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน อันเป็นที่ยุติแห่งความสงสัยทั้งสิ้นทั้งมวลโดยเร็วพลันเทอญ.

คณะผู้จัดทำ

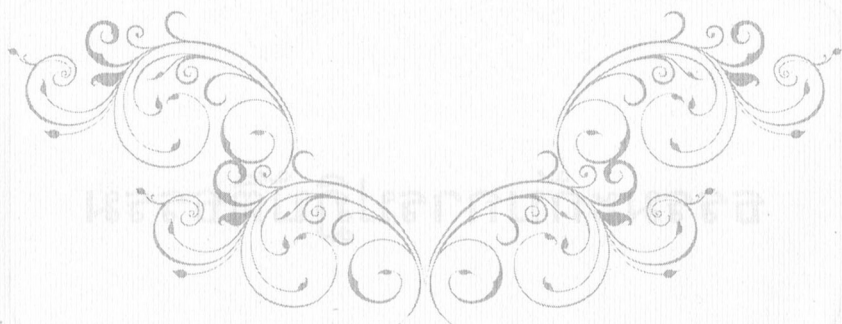


สารบัญ

ใจ - ใจ - ใจ (ธรรมะเป็นเรื่องของใจ)	๑
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ไหน	๔
จงเข้าใจความเป็นจริง	๑๑
จุดเริ่มต้นแห่งการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ไหน	๒๓
การปฏิบัติธรรมนั้น..ต้องใช้เวลานานสักเท่าใด...	๒๘
จึงจะได้ผล	
จงเข้าใจให้ถูกต้อง	๓๔
ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร	๓๙
ทำไมวิธีปฏิบัติธรรมจึงมีมากมาย	๔๑
อย่าเข้าใจผิด	๔๙
สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร	๕๙
วิธีเจริญสติ...ในชีวิตประจำวัน	๖๙
สมาธิ	๘๓
วิธีกำหนดสติ..ขณะนั่งภาวนาดูลมหายใจ (อิริยาบถนั่ง)	๘๗
ศีล คืออะไร	๙๓
ศีล คืออะไร ใช้อย่างไร เพื่ออะไร	๙๕
หลักของการปฏิบัติธรรม	๑๑๓



ธรรมะกับการปฏิบัติธรรม





ใจ-ใจ-ใจ (ธรรมะเป็นเรื่องของใจ)

ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร?

ปฏิบัติธรรม เพื่อให้ใจพ้นทุกข์ได้เท่านั้นเอง

ใจพ้นทุกข์นั้นเป็นอย่างไร?

ใจพ้นทุกข์ คือ การทำใจให้ได้ต่อการได้ลาภยศเกียรติสรรเสริญ จิตก็ไม่หลงยินดี ไม่หลงในสิ่งที่ได้ ในขณะที่เดียวกัน หากมีการสั่นลาก สั่นยศ สั่นเกียรติ สั่นสรรเสริญ อีกทั้งมีคำตำหนินินทา อันเรียกว่า โลกธรรม ๘ ใจก็ปกติ ไม่ตื่นเต้นหวั่นไหวแม้แต่ชนิดเดียวต่อการ สูดสิ้น

เมื่อไฉนยังทำใจไม่ได้ ก็ต้องทุกข์ใจอยู่รำไป หากทำใจได้แล้ว ก็สบายใจจริงไหม

ธรรมะแห่งพุทธะ ทั้งหมดอยู่ที่ความปล่อยวางของใจ ธรรมะ แห่งพุทธะเป็นเรื่องของใจ

หากกายไม่มีใจ เช่น ศพต่าง ๆ มันก็ทำอะไรไม่ได้ เคลื่อนไหวไม่ได้ แข็งเหมือนท่อนไม้ ใครจะฝึ่งจะเผา จะทำอะไร มันก็ไม่ว่าอะไร ไม่ร้องว่าเจ็บว่าปวดไข้ไหม เพราะมันคือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกัน เป็นรูปร่างกายขณะหนึ่ง แต่พอมี “ใจ” มาอาศัยอยู่ในนั้น มันก็เคลื่อนไหวได้ทำอะไร ๆ ก็ได้ มันมีความเจ็บปวด สุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ ที่เป็นความรู้สึกเกิดขึ้นเรียกว่า “ธาตุรู้” และธาตุนี้แหละที่เรียกว่า “จิต” ก็ได้ “ใจ” ก็ได้ ตัวนี้แหละที่เกิดสุขและทุกข์ มันเกิดที่นี้แหละ จริงไหม

เพราะ กายแท้ ๆ ที่ไม่มีจิตใจอาศัยอยู่ เช่น ศพต่าง ๆ เป็นต้น ขณะนั้นมันไม่แสดงคามทุกข์เจ็บปวดให้เห็นเลยไข้ไหม จริงหรือไม่จริง



ทุกข์แท้ ๆ อยู่ตรงไหน เกิดตรงไหน
ทำไมมันถึงทุกข์
ค้นหาเอาเอง
ใจใครทุกข์ ก็หาที่ใจคนนั้น
ใจเราทุกข์ ก็หาที่ “ใจเรา” นั้นแหละ
จึงจะพ้นทุกข์ได้จริงในที่สุด



พุทธคยา สถานที่ตรัสรู้



พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ไหน

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ในใจของพระองค์ ด้วยการกำหนดสติ
เฝ้าดูกายดูใจอยู่ตลอดเวลา โดยอาศัยป่าเป็นส่วนประกอบในการ
ทำความเพียร เพราะป่านั้นเงียบสงบ

ในความเงียบสงบ ก็จะมีคามชุ่มเย็นอยู่ภายในนั้นเสมอ ป่า
คือ ป่า ป่าตรัสรู้ไม่ได้

ชาวป่าชาวเขาที่เกิดในป่า อยู่ในป่า จนกระทั่งตายในป่าก็ไม่เห็น
มีใครที่จะตรัสรู้ได้

ใจเท่านั้น ที่จะเป็นผู้ตรัสรู้ ธรรมะของพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่อง
ของใจเท่านั้น

นักปฏิบัติส่วนมากยังไม่เข้าใจว่า ความสงบที่แท้จริงนั้นอยู่
ที่ไหน บางครั้งมีโอกาสอยู่กับสถานที่สงบแล้ว ยังบอกว่าไม่สงบ โดย



โทษสิ่งภายนอกว่า เพราะสภาพแวดล้อมต่าง ๆ อันเป็นเสียงบ้าง บุคคลบ้าง สิ่งนั้นสิ่งนี้บ้าง คือต้นเหตุของความไม่สงบ

จิตเกิดการผลักดันปรากฏการณ์โดย ไม่รู้เท่าทันจิตปรุงแต่งของตน จึงพยายามที่จะหนีไปให้ไกลจากสิ่งเหล่านั้น อยากไปอยู่ในป่าในเขา ที่ไกล ๆ หรือในถ้ำที่เงียบสงบ ซึ่งปราศจากผู้คนและเสียงต่าง ๆ ที่จะมารบกวน ได้พยายามแสวงหาความสงบจากสิ่งภายนอก โดยเข้าใจเอาเองว่า ความสงบและไม่สงบนั้น เกิดจากสิ่งภายนอกเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่สามารถที่จะพบความสงบที่แท้จริงได้สักที แม้จะพยายามหามานานแสนนาน ก็ยังหาไม่เจอ นั่นเพราะยังไม่เข้าใจ และยังหาไม่ถูกจุดต่างหาก ขออธิบายว่า หากป่านอก ถ้ำนอกจะสงบเงียบสักแค่ไหน แต่ป่าใน ถ้ำใน คือ จิตใจของท่าน ยังไม่ยอมเงียบสงบ ป่านอก ถ้ำนอกก็หาจะเงียบสงบสำหรับท่านไม่

เพราะความสงบหรือไม่สงบที่แท้จริงนั้น เกิดจากข้างใน คือ จิตใจของท่านต่างหากที่เป็นต้นเหตุ หากจิตภายในไม่สงบทุกที่ก็ไม่สงบ หากที่นั่นคือใจไม่สงบ จะอยู่ที่ไหน ๆ มันก็ไม่สงบ จริงไหม

เสียงต่าง ๆ และสิ่งต่าง ๆ ทางภายนอกนั้น มันเป็นธรรมชาติของมันเช่นนั้นเอง ซึ่งท่านห้ามมันมิให้เกิดได้หรือไม่ และท่านห้ามหูตัวเองมิให้รับเสียง ห้ามตาตัวเองมิให้เห็นรูปได้หรือไม่ เมื่อห้ามไม่ได้ ทำไมท่านไม่ห้ามใจตนเองล่ะ ด้วยการรับรู้แล้วปล่อยมันผ่านไปเสีย อย่าดูตรึงหรือผลักดัน

ดังนั้นท่านจะต้องทำใจ ด้วยการ “รู้” แล้วปล่อยไปเท่านั้น ดังเช่น **ธรรมชาติของน้ำ คือน้ำไม่ไหลขังไว้ย่อมเน่า ฉันทะ จิตที่รู้เรื่องอะไร แล้วไม่ยอมปล่อย ย่อมทุกข์ ฉันทะ** และธรรมแท้นั้นเป็นกลาง ๆ ใครปล่อยวางได้ก็สบาย

เมื่อรู้ความจริงแล้วว่า เหตุเกิดแห่งความสงบ และไม่สงบนั้น อยู่ที่ใจ ก็จงแสวงหาป้าใจ ถ้าใจให้พบเกิด ด้วยการมีสติจับรู้อยู่แต่ปัจจุบัน ภายในกายภายในใจตนเท่านั้น

ไม่ต้องคิดอยากทำสมาธิให้เจริญสติรู้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ตลอดสายเท่านั้น ผลนั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิขึ้นมาเองในที่สุด เพราะสมาธิคือผลจากการเจริญสติต่างหาก

ยกตัวอย่าง แม้แต่การนั่งสมาธิ กำหนดตุลมหายใจ ก็ต้องใช้สติเฝ้าดูเฝ้ารู้ลมที่เป็นปัจจุบันนั้นตลอดเวลา หากขาดสติตามดูตามรู้แล้วสมาธิก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้อีกเช่นกัน เพราะเหตุไม่มี ผลจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เหตุมี ผลจึงมี **“สติ” จึงเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม สติเป็นมรรค สมาธิเป็นผล**

จงแสวงหาสติเถิด เพื่อให้เกิดเป็นสมาธิ อันเป็นจิตหนึ่งจริง ๆ คือ ความสงบที่แท้จริง

เมื่อท่านพบสมาธิตัวแท้ ๆ หมายถึงพบป้าใจ ถ้าใจได้แล้ว แม้จะอยู่ที่ไหน ๆ มันก็สงบหมด แม้จะอยู่กับที่ไม่สงบทางภายนอก แต่ใจภายในมันก็สงบ แม้จะอยู่กับที่วุ่นวายทางภายนอก แต่ใจ



ภายในมันก็ไม่อุ่น แม้จะอยู่กับทุกข์ทางภายนอก แต่ใจภายในมันก็ไม่ทุกข์ แม้จะอยู่กับความรึบร้อนทางภายนอกแต่ใจภายในมันก็ไม่ร้อน ปกติเย็นสบายตลอดเวลา ข้างนอกก็ทำไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น หากตรงนี้ไม่มีอะไร หากตรงนี้ไม่ทุกข์ มันก็จบเท่านั้นเอง มันจึงเหลือแต่การกระทำที่บริสุทธิ์ อันเปี่ยมไปด้วยความเมตตา จริใจบริสุทธิ์ใจเท่านั้น

จงเข้าใจความเป็นจริงโดยถ่องแท้เกิด ด้วยการพิจารณาตามสภาพความเป็นจริงคือ “โอปนยิโก” จะเห็นว่า ธรรมชาตินั้น สอนว่า.....

จงพยายามทำใจให้เยียบสงบเหมือนป่า คือทำใจให้เป็นป่าใจ หรือการทำใจให้เป็นสมาธิ คือจิตสงบนั้นเอง และจะต้องทำใจให้สงบได้ในทุกที่ด้วย โดยไม่จำกัดสถานที่ทางภายนอก เมื่อใจเกิดเป็นสมาธิได้แล้ว คือพบจิตเยียบได้แล้ว ความเย็นสบายทั้งกายใจ ย่อมจะปรากฏขึ้นเองภายในนั้นตลอดเวลา เพราะมันเป็นผลของความเยียบ

จากนั้นให้พิจารณาดูสภาพความแตกต่าง ระหว่างความเยียบสงบ และความไม่เยียบสงบของจิตใจ ว่ามันแตกต่างกันอย่างไร เกิดจากอะไร เมื่อพบแล้ว ปัญญาตัวแท้ ๆ คือมรรค หรือทางพ้นทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นให้รู้เอง นั่นยังมีใช้ผลที่สมบูรณ์ มันเป็นผลของสมาธิขณะหนึ่งเท่านั้น อันเรียกว่า “อริยมรรค” คือพบทางแล้ว รู้ทางแล้ว สัมผัสบ้างแล้วเท่านั้น ต้องไปทำผลอีก เพราะสมาธิก็ยังมิใช่ที่สุดแห่งธรรม

ดังเช่น นักมวยที่ฝึกซ้อมกระสอบทรายจนชำนาญ มันเป็นการชกฝ่ายเดียวโดยไม่มีการต่อสู้ของฝ่ายตรงข้าม ยังไม่เจอของจริง ผลนั้นจึงดูเหมือนเป็นผู้ชนะอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับการนั่งหลับตาทำสมาธิ พอจิตสงบก็ลืมทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่ง มันเป็นการลืมทุกข์ หรือ ติลาทัพบัญญา ยังมีใช้การดับทุกข์ที่แท้จริง เพราะพอออกจากสมาธิ เจอผัสสะก็เกิดทุกข์ได้อีก ของจริงต้องดับกันตรงผัสสะข้างนอก ทันทีที่กระทบก็จบลงแค่นั้น ทุกข์จะไม่สามารถเข้าถึงใจได้เลย จึงจะใช้

ดังนั้นผลแท้ ๆ จะพิสูจน์ได้ต่อเมื่อเจอผัสสะขณะลืมตา คือการอยู่กับชีวิตจริง ๆ หรือการขึ้นชกบนเวทีชีวิตอีกที จะต้องพบคู่ต่อสู้ทั้งนอกใน ในลีลาต่าง ๆ ที่ได้ตอบมาให้ได้ทันจริง ๆ การชกในที่นี้มีใช้หมายถึงการต่อสู้ขกดีทางกายภายนอกกับใคร แต่หมายถึงสติปัญญาที่ต่อสู้ห้าพันกับกิเลส คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนเท่านั้น

และสมาธิตัวแท้ ๆ คือสมาธิธรรมชาติ หรือความปกติของจิต
จิตหนึ่ง หรือจิตเจียวนั้น จะต้องมียู่ภายในจิตตลอดเวลา มียู่
ในทุกอิริยาบถ ทั้งหลับตาลืมตาก็มีอยู่ โดยมีใช้ต้องมานั่งหลับตา
ทำสมาธิขณะที่เจอผัสสะอีก

แต่มันกลับเป็นสมาธิตัวตื่นจริง ๆ ของธรรมชาติจากภายในที่มันทำให้เรา รักษาเรา เมื่อก่อนเราทำสมาธิ แต่เดี๋ยวนี้สมาธิกลับมาทำเรา คือสมาธิมันกลับมารักษาเราอยู่ตลอดเวลา



พอทำถึงจุดนี้แล้ว เราจำเป็นที่จะต้องอาศัยสติปัญญา นอก คือ พระไตรลักษณ์ เข้าช่วยในการค้นคิดพิจารณาด้วย เพื่อให้เกิดปัญญา ในการปล่อยวางอีกที คือ ปัญญาในปัญญา จนกระทั่งมันเกิดเป็น ปัญญาภายในตัวแท้ ๆ ที่ปล่อยวางได้เองโดยอัตโนมัติ ทันทิที่รู้ที่เจอ ผัสสะ ก็จบลงตรงนั้นโดยไม่ต้องกลับมานั่งทำปัญญา คือ การค้นคิด พิจารณาอีกต่อไป จึงจะใช้ของจริง

ทุกข์แท้ ๆ จะดับได้สิ้น เพราะปัญญาเห็นแจ้งตัวเดียวเท่านั้น พอรู้ก็....อ้อ พออ้อก็หมดทันที ดังเช่น เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืด ก็จะหมดไปในทันที ทุกข์ก็เช่นกัน จะหมดได้สิ้นเพราะปัญญาเห็น แจ้งตัวเดียวเท่านั้น เพราะ “แสงสว่างอื่นใดเสมอปัญญาอันไม่มี”

การปฏิบัติธรรม เมื่อจิตเป็นสมาธิได้อย่างมั่นคง เห็นชัดเจนจน มั่นใจในตนจริง ๆ แล้ว ควรจะทดสอบตัวเองด้วยการอยู่กับทุกปรากฏ การณ์ให้ได้ คือ อยู่กับทุกสถานที่ ทุกบุคคล ทุกผัสสะ ทั้งที่ดีและไม่ดี ชอบและไม่ชอบ หยาบและละเอียด ในบ้าน ในเมือง ในป่า ให้ได้ด้วย หากใช่จริงในทุกที่ จิตก็มีได้ห้วนไหวต่อดีชั่ว ชอบไม่ชอบ หยาบหรือ ละเอียด บ้านหรือป่า มันจะไม่มีทั้งบ้านทั้งป่า เพราะมันรู้ว่าทุกที่เป็น ลักแต่อยู่ที่อยู่อาศัยเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเลยจริง ๆ

ชีวิตอยู่ได้เป็นได้ทุกอย่าง ทางกายภายนอก เป็นได้ทั้งป่าทั้งบ้าน อย่างไรก็ดี ตามเหตุตามปัจจัย ไม่ดูตรึงหรือผลักดัน ส่วนทางใจภายใน จะไม่มีเป็นอะไรเลย อยู่กับทุกข์ได้โดยใจไม่ทุกข์ ทางกายเป็นธรรมดา

เน้นที่ใจเท่านั้นเป็นสำคัญ ข้างนอกเป็นเพียงลีลาธรรมเท่านั้น ไม่มีอะไร
อยู่กับกิเลสได้โดยใจไม่มีกิเลส เพราะกิเลสคือเหตุแห่งทุกข์นั้น จะไม่
สามารถย้อนกลับมาสู่ใจได้อีกเลย หากเหตุนั้นเคยดับไปแล้ว ด้วย
ปัญญาเห็นแจ้งในจิตตนจริง ๆ ซึ่งตนเท่านั้นที่จะรู้ได้ด้วยตนเอง
เฉพาะตน อันเรียกว่า ปัตติจิตตัง ผู้อื่นไม่มีใครจะรู้ได้ดีเท่าตน รู้ตน
เห็นตน เพราะธรรมแท้ ๆ เป็นเรื่องของตน ในที่สุดจิตจะมีแต่รู้ที่ปกติ
รู้ที่ไม่มีไม่เป็นอะไร รู้ที่ไม่ทุกข์ รู้ที่อิสระ สบาย รู้ที่ไม่ติดไม่ข้อง รู้ปล่อย
เท่านั้นเอง

ธรรมชาติของใจ มันชอบความอิสระ ไม่ชอบการบังคับ ทำอะไร
จะต้องมีความเต็มใจในการทำเสียก่อน เมื่อเกิดความเต็มใจแล้ว
ใจมันก็จะเต็ม คือ เกิดกำลังใจ เกิดความมั่นใจ เกิดความภูมิใจ
จนเอ่อล้นไปทั่วกายใจ แล้วมันจะทำงานนั้นโดยไม่ท้อถอย
เบื่อหน่าย และประสบผลสำเร็จได้ในที่สุด





จงเข้าใจความเป็นจริง

สมาธิหรือจิตสงบนั้น สามารถที่จะทำได้ ๒ อย่าง คือ ทั้งในอิริยาบถหนึ่ง และอิริยาบถเคลื่อนไหว และทำได้ในทุกท่า โดยไม่จำกัดท่าใด ๆ ด้วยเพราะใช้ใจทำ ใช้กายเป็นสถานที่ทำ คือใช้ใจจับดูกายเท่านั้น กายจะอยู่ท่าไหนก็ได้ เพียงแต่ให้พยายามสนใจดูตัวเองว่า ปัจจุบันนี้ เตี้ยนี้ ขณะนี้ กายเรา กำลังทำอะไรอยู่ ก็กำหนดด้วยความรู้สึกนั้นลงไปอีกว่า กำลังทำอะไรอยู่ ข้อสำคัญ...**ให้ย่ำความรู้สึกอีกครั้งซ้ำลงไป เรียกว่า รู้ในรู้ หรือ สติสัมปชัญญะ ก็คือตัวนี้แหละ มันจะเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอย่างไร ก็ให้กำหนดรู้ตามปัจจุบัน ขณะนั้นอยู่เสมอ คือให้ใจรู้กาย**

ให้สังเกตดูว่า ทุกเหตุการณ์ทำแล้วผลนั้นจะเป็นอย่างไร สุขหรือทุกข์ หรือเฉย ๆ มันมีอาการอย่างไรบ้าง ก็ให้รับรู้ดูไว้

เมื่อผลปรากฏให้รู้แล้ว เราควรจะนำเหตุการณ์นั้นมาทบทวน
พิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริงอีกทีว่าเหตุเกิดจากอะไร เมื่อมีเวลาว่าง
ควรนั่งทบทวนพิจารณาดูอีกที

ขณะพิจารณา พยายามอย่าเข้าข้างตัวเองหรือผู้อื่น ให้วางใจ
เป็นกลางที่สุด ให้คิดพิจารณาด้วยความเป็นจริงว่า ที่เขาทำกับเราแล้ว
เราเกิดความรู้สึกเช่นนี้ สุขหรือทุกข์ เพราะเหตุใด หากเราไปทำ
เช่นนั้นกับผู้อื่นบ้าง เขาย่อมจะมีความรู้สึกเหมือนเราขณะนี้เช่นกัน
ให้น้อมเข้ามาดูตน คือ โอปนียิโก ออกเขาออกเรา

หากเป็นเหตุให้เกิดความสุข เราก็นำมาเป็นตัวอย่างเพื่อสอนใจ
ตนเอง เอาตัวอย่างที่ดีของเขา น้อมเข้ามาสอนและทำตัวเองให้ดีขึ้น
อีกที คือ เอาดีมาต่อดี โอปนียิโกอีกเช่นกัน

ส่วนที่ไม่ดีนั้น อย่ารังเกียจผลักดันเขา รู้เอาไว้เป็นบทเรียน
สอนตนอีกที เพื่อป้องกันตนเอง เตือนตัวเองไม่ให้ทำอย่างนั้น
กลับเป็นส่วนดีไปหมด หากรู้จักเอาดี ก็เอามาสอนตนให้ทำตาม ไม่ดี
ก็เอามาสอนตนเองให้ระมัดระวัง อย่าทำตาม จะเกิดทุกข์เกิดโทษ
เช่นนี้แหละคือ **พุทธมรรค** หมายถึง ทางอันหมดจดแห่งมรรคธรรม
เพราะมีจิตไม่หลงรักหลงชัง เป็นปกติเป็นกลางจริง ๆ หรือจะเรียกว่า
“มัชฌิมาปฏิปทา” ทางสายกลางก็ได้

ให้ระวัง จิตอกุศล จิตผลักดัน จิตทุกข์ ตัวนี้จะเกิดขึ้นด้วย
คือหากเขาผิดพลาด ก็อย่าซ้ำเติมเขา รังเกียจเขา ดูถูกเหยียดหยามเขา



ความผิดพลาดย่อมมีเป็นธรรมดาแก่คนทุกคน สี่เท่ายังรู้พลาด
นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง ไม่ลุ่มลุ่มได้ คนลุ่มลุ่มอย่าข้าม

ควรให้ออกาสแก่เขาด้วย ไม่มีใครอยากทำชั่วหรอก หากรู้
สภาวะสิ่งแวดล่อมอาจบีบบังคับเขา หรือเพราะความไม่รู้ ไม่เจตนา
ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ได้ ทุกอย่างย่อมเป็นบทเรียนสอนให้รู้ ไม่มี
ใครรู้มาหมดจากในห้อง ก็มาเรียนรู้กับประสบการณ์ของชีวิตนี้แหละ
“รู้” แล้วก็ “ทำ” แล้วก็ปรับปรุงแก้ไขไป ค่อยเป็นค่อยไป เท่านั้นเอง
ไม่มีอะไร หากเราไปรังเกียจเขา ตัวเรา จิตเรานั้นแหละจะมีอาการ
เหมือนเผาตัวเอง เพราะเกิดความไม่พอใจขึ้นในจิตตนก่อน จิตปรุง
เองมันจะเป็นทุกข์ร้อน เพราะความไม่พอใจอันเกิดจากตนทำ
ตนเอง ไปยึดไปแบกเขาเอง เรื่องของเขา แต่เราไปเอาเข้ามาเป็น
ทุกข์เอง จริงหรือไม่ อย่าเที่ยวโทษใคร เรื่องในจิตไม่มีใครจะทำทุกข์
ให้แก่ใครได้ นอกจากตัวเองเกิดอุปาทานของการมีตัวเราของเราเข้าไป
ปรับเข้ามาเอง

หากเราไม่เก็บเข้ามา แล้วทุกข์จะเกิดขึ้นอย่างไร เพราะเรื่องมัน
เกิดอยู่ข้างนอก แต่เรากลับเอามาทุกข์ข้างในใจเอง ใช้หรือไม่ ลองคิดดู
อย่าพึ่งเชื่อ ให้ไปพิจารณาให้เห็นจริงก่อนแล้วค่อยเชื่อ

หลักที่กล่าวมานี้ คือ **แนวการฝึกสมาธิในอิริยาบถเคลื่อนไหว**
หรือสมาธิในชีวิตประจำวัน สมาธิธรรมชาติธรรมดาก็ได้ เรียกว่าอะไรก็ได้
ไม่สำคัญต่อชื่อที่เรียก เพราะไม่ยึดรูปแบบ ไม่ยึดสถานที่ ใช้กายตนเอง

เป็นสถานที่ในการทำ ใช้ใจเป็นผู้ทำ ทำข้างในคือทำใจ ปล่อยข้างนอก คือปล่อยกายตามปกติธรรมชาติธรรมดาในชีวิตประจำวันของตน ใน ทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว จะอยู่ ณ สถานที่ใด จะอยู่ในรูปแบบไหน หมายถึงจะแต่งตัวอย่างไหนก็ไม่สำคัญ ไม่เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ตามสบาย สำคัญตรงใจเท่านั้น แม้จะทำการงานอาชีพอะไร จะเป็นผู้หญิง ผู้ชาย ผู้ใหญ่ คนแก่ หรือเด็ก คนชาติไหน ภาษาไหน หากเข้าใจหลักนี้ ก็ทำได้หมด

เป็นทางอันอิสระจริง ๆ อีกทั้งไม่กำหนดเวลาใด ๆ ด้วย ทำ เมื่อไหร่ก็ได้เมื่อนั้น ไม่ทำก็ไม่ใช่ หมายถึงทำได้ทุกอย่างที่จิตอยากทำ ไม่จำกัดเวลาใด ๆ ทั้งสิ้น ทำได้ทุกเวลาทุกนาที่ทุกชั่วโมง แม้ไม่รู้เวลาก็ทำได้ อยู่ที่ยี่สิบ ทำ เท่านั้นแหละ

และการทำในแนวนี้ เป็นการปิดทองหลังพระ เพราะคนภายนอก ดูไม่ออก นอกจากผู้เห็นธรรมด้วยกันเท่านั้นที่สัมผัสแล้วรู้ ผู้รู้ย่อมรู้ ผู้ไม่รู้ย่อมไม่รู้ เพราะมันเป็นรู้ของจิต คือธาตุรู้ มันจะรู้ของมันเอง หากทำถึงจุดของมันจริง ๆ ไม่ต้องสงสัยว่ามันเป็นอย่างไร ให้ทำเท่านั้นแหละ ถึงเมื่อไหร่ก็ถึงเมื่อนั้น เมื่อตนรู้จากภายในจิตตนที่เป็น “ปัจเจกตั้ง” เท่านั้น

ใครก็รู้ของใครไม่ได้ เพราะมันเป็นรู้เฉพาะตน เมื่อตนเห็นตน รู้ตนได้จริง ๆ แล้ว พอเห็นเขาเป็นเช่นนี้ก็รู้และเข้าใจในทันที เช่น การกินอาหารแล้วอิ่ม ความอิ่มเป็นความรู้สึกเฉพาะตน เราจะบอก



เท่าใดเขาก็ไม่สามารถจะเห็นได้ รู้ได้ ต่อเมื่อเขากินและได้สัมผัสกับ
ความรู้สึกว่าอาการอิมนั้นเป็นอย่างไร พอได้ยินคำว่า “อิม” เท่านั้น
เขาจะร้องอ้อทันที เพราะเขาเคยสัมผัสมาแล้วนั่นเอง เช่นกันกับคำว่า
ผู้รู้ย่อมรู้แน่แท้ละ ไม่ต้องสงสัยว่ามันเป็นเช่นใด อยากรู้ก็ไปทำเท่านั้น
ก็จะรู้เอง มันเป็นที่รู้บอกกันไม่ได้ รู้ที่ปราศจากเสียง เพราะ **“ของจริง
หนึ่งเป็นใบ้ ของพูดได้ยังมีใช้ของจริง”** นั่นเป็นสื่อสมมติเท่านั้น

แต่การกินอาหารของแต่ละบุคคลนั้นไม่เท่ากันเสมอไป บางคน
กินมากถึงอิม บางคนกินน้อยก็อิมแล้ว การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน
**ความรู้เห็นอันแยบคายของสติปัญญาต่อธรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล
ย่อมไม่เท่ากัน** บางคนต้องปฏิบัติลำบาก หรือปฏิบัติมาก ๆ ถึงจะเห็นธรรม
บางคนแค่สัมผัส หรือปฏิบัติธรรมตา ๆ ก็เห็นแล้ว สุดแท้แต่ธรรมชาติ
แห่งธาตุรู้ ของใครของมันที่จะเป็นไปเอง แต่ผลอิม คือ จิตที่ไม่ทุกขนั้น
เท่ากัน เหมือนกัน เสมอกัน จุดหมายเดียวกัน จึงไม่มีกฎเกณฑ์จำกัด
เวลา เป็นกฎตายตัวได้ในเรื่องนี้

ส่วน....**สมาธิในอิริยาบถหนึ่ง** หรือ**อิริยาบถเดียว** คือ การที่เราอยู่ใน
ท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ จะเป็น นั่ง ยืน นอน ก็ได้ แต่ส่วนมากโดยทั่วไป
จะใช้วิธีนั่งเป็นหลักในการปฏิบัติ เช่น การนั่งหลับตานั่งอยู่ในท่าเดียว
นาน ๆ ไม่เคลื่อนไหวไปไหน ดังที่มีชื่อเรียกกันอยู่ทั่วไปว่า “การนั่งสมาธิ”
ซึ่งจะใช้ความรู้สึกอันเรียกว่าสติ หรือใจก็ได้ ตามแต่จะเรียก เพราะมัน
จะมารวมรู้อยู่ที่ใจอีกทีในที่สุด มาคอยเฝ้าสังเกตจับดูลมหายใจภายใน

ร่างกายของตนว่า ขณะปัจจุบันนี้มันเป็นอย่างไร เข้าหรือออกก็ให้รู้ โดยใช้วิธีกำหนดชื่ออย่าความรู้สึกเอาไว้ เช่น เข้าก็รู้ ออกก็รู้ หรือ เข้าว่า “พุท” ออกว่า “โธ” ก็ได้ หากมีความรู้สึกชัดเจนตรงหน้าท้อง พอหายใจเข้ารู้สึกวาท้องมีการพองขึ้น ก็กำหนดว่า “พองหนอ ๆ” พอหายใจออกท้องยุบ ก็กำหนดตามรู้นั้นว่า “ยุบหนอ ๆ” จับตรงตาม “รู้” ไปเรื่อยอย่างนี้แหละ จนกว่าจิตมันตั้งมั่นและสงบนิ่งนั่นแหละ หรือจะกำหนดเป็น “รูปนาม” ก็ได้ คือ ขณะหายใจเข้ากำหนด “เข้า” เป็นรูป “รู้สึก” เป็นนาม พอหายใจออก กำหนด “ออก” เป็นรูป “รู้สึก” เป็นนาม จะใช้ชื่ออะไรมากำหนดเรียกก็ได้ ไม่สำคัญ เพราะชื่อนั้นสำคัญไฉน

อย่ามัวทะเลาะกันต่ออุบายวิธีกำหนดชื่อ ว่านั่นผิด นี่ถูก อยู่เลยเหมือนกันนั่นแหละ เพราะผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมาก มักติดตัวนี้กันมาก ธรรมะแท้ ๆ ไม่มีถูกมีผิดหรอก มีแต่ “รู้” แล้ว “ทำจริง ๆ” เท่านั้นเอง มีแต่ทุกข์หรือไม่ทุกข์เท่านั้น หมายถึงทางใจที่เป็นผลของมัน

การที่ผู้ปฏิบัติมาทะเลาะกันเรื่องการกำหนดอุบายวิธีต่าง ๆ ว่านั่นผิดนี่ถูก เป็นเพราะเขายังไม่รู้ความจริง และยังทำไม่ถึงจุดอันเดียวกันนั่นเอง นี่คือจุดอันตรายที่ทำให้ผู้ที่สนใจ ผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ตัดสินใจไม่ถูก หมดโอกาสทำเพราะไม่แน่ใจ ไม่รู้จะเอาอันไหนดี นี่ก็ว่านั่นผิด นั่นก็ว่านี่ผิด แล้ว “ถูก” มันอยู่ตรงไหน หาไม่เจอ วนอยู่นั่นทั้งคนบอกและคนหา เสียเวลาเปล่า ๆ

สงสาร ผู้อยากปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ มากที่สุด ถูกปิดทางหมด



ไม่มีทางเดินสำหรับเขาแม้แต่คนเดียว จึงขอถือโอกาสเปิดทางให้กับ
ทุก ๆ คนเลือกเอาเองด้วยการอธิบาย ณ ที่นี้ด้วย เพื่อความเมตตาจาก
ใจจริง ต่อผู้ใฝ่ใจในธรรมทุก ๆ ท่าน

ขอทุกท่านอย่าเพิ่งเชื่อ โปรดนำไปพิจารณาให้เห็นจริงเสียก่อน
จึงค่อยเชื่อ การได้ยินอะไรแล้วเชื่อทันที หรือปฏิเสธทันที นั่น คือจิต
ที่ไม่เป็นกลาง เป็นจิตยินดียินร้าย จิตดูตรึง หรือผลักดันเสียแล้ว

ความแตกต่างของการกำหนดชื่อ เปรียบเช่น ผู้ที่หัดว่ายน้ำใหม่ๆ
นั้น เขาย่อมจะต้องอาศัยเครื่องมือเพื่อช่วยในการประคองตัวก่อน คน
โบราณนั้นใช้มะพร้าวแห้ง ๒ ลูก ผูกติดกันเป็นเครื่องมือช่วยในการหัด
ว่ายน้ำ คนสมัยนี้มักจะใช้ยางรถยนต์บ้าง ฟุตบอลบ้าง ห่วงยางบ้าง
แผ่นไม้ใหญ่ ๆ บ้าง สุดท้ายแต่ละจะใช้ ตอนเริ่มต้นหัดใหม่ ๆ เท่านั้น ที่
ใช้เพราะยังทรงตัวไม่ได้ แต่พอนาน ๆ เข้า ทรงตัวได้ ว่ายน้ำเป็นเกิด
ความชำนาญแล้ว พอลงน้ำได้ ก็จะไม่ว่ายเองทันที ไม่เห็นเขาจะต้องใช้
อะไรอีก

ดังนั้นเครื่องมือแต่ละอย่าง จึงเป็นเพียงเครื่องมือช่วยชั่วคราวขณะที่
ยังว่ายน้ำไม่เป็นเท่านั้น ไม่มีอะไรผิดอะไรถูกต้องไหน ตามแต่เหตุปัจจัย
ของใครของมัน ถนัดใครถนัดมัน ขอให้หัดจริง ๆ เท่านั้นก็จะว่ายน้ำเป็น
ในที่สุด

หากมีเครื่องมือคือรู้หลักแล้ว แต่ไม่ทำจริง ๆ มันก็ไม่เกิดประโยชน์
อะไร มันจะเป็นเองย่อมไม่ได้ ต้องทำ จึงจะเป็น การภาวนาก็เช่นกัน

เข้าใจแล้ว รู้แล้ว ต้องนำไปหัดทำจริง ๆ ด้วย พอทำเป็นและชำนาญแล้ว เข้าถึงใจแล้ว หมายถึงตัวรู้เกิดขึ้นแล้ว การกำหนดชื่อภาวนามันก็ไม่เอา เหมือนกันกับเครื่องมือที่หัดว่ายนํ้ามันแหละ พอว่ายนํ้าเป็นแล้ว ไม่เห็นมีใครจะใช้ จะเอามันอีก ทั้งเครื่องมือหมด

ที่ทะเลาะกัน เพราะยังทำไม่ถึงจุดของมันต่างหาก ถ้าถึงจุดแล้ว เหมือนกันหมด ไม่มีถูก ไม่มีผิด เพราะ**ธรรมแท้ย่อมเป็นอันเดียวกันทั้งหมด** การกำหนดชื่อเป็นเพียงอุบายหลอกจิตที่ชอบวิ่งไปคิดเรื่องโน้น เรื่องนี้นอกกายเรา ให้มารวมอยู่ภายในกายภายในใจเราเท่านั้นเอง เหมือนเด็ก หากมีของเล่นมันก็จะเล่นอยู่กับของเล่น ไม่วิ่งซุกซนไปทางไหน การกำหนดชื่อ ก็เป็นเหมือนของเล่นที่ใช้หลอกจิต คือหลอกจิตที่ชอบวิ่งไปคิดถึงเรื่องอดีต อนาคต คนนั้น คนนี้ เรื่องนั้น เรื่องนี้ ให้เข้ามารวมรู้ อยู่ภายในใจ ภายในกายตน ให้มาจับรู้อยู่กับปัจจุบันให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

เพราะจิตที่ส่งออกไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ อันเป็นเรื่องในอดีต หรือ อนาคตที่ยังมาไม่ถึง จิตจะเกิดความคิดวิตกกังวลจนเป็นทุกข์เสมอ

หากจิตนั้นตั้งมั่น รู้ อยู่ภายในกายภายในใจอันเป็นปัจจุบันที่รู้จริง ๆ แล้ว จิตจะเกิดความสงบ ปกติ โปร่ง ว่าง เบาสบาย พอกำลังสติมันเต็มรอบ มันจะเกิดปัญญาอันเป็นความรู้แจ้ง คือตื่นและอิสระเบิกบาน ในสิ่งที่รู้มันทันที มันจะเกิดปัญญาแห่งธาตุรู้ ที่จะรู้ว่าเหตุทุกข์แท้ ๆ นั้นเกิดตรงไหน เกิดจากอะไร ทำไมมันถึงเกิด แก่อย่างไร ควรจะทำ



อย่างไรจึงจะดับทุกข์ได้สิ้น มันจะบอกเองหมดจากภายในจิตใจของใครของมันอีกที มันจะเป็นทั้งผู้สอนผู้เรียนและผู้ตัดสินต่อผลนั้นทั้งหมด แปลกจริง ๆ เรียนเอง สอนเอง รู้เอง มันเป็นการรู้จากภายในสู่ภายนอก เป็นรู้จริง รู้แท้ ที่ได้พบเห็น ได้สัมผัสจริง ๆ ด้วยการกระทำของตนเอง ธรรมแท้เป็นเรื่องตัวเอง ต้องพึ่งตนเองจริง ๆ ต่อการดับทุกข์ทางใจ ด้วยปัญญาจากใจภายในของตนเองจริง ๆ อันเกิดจากการกระทำที่ถึงจุดของมันเท่านั้น จึงจะดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดับสนิทจริง ๆ ไม่มีส่วนเหลือ

มิใช่...รู้จากการอ่านการฟังผู้อื่นเข้ามา จากภายนอกเข้ามานั้น ยังมีใช้ของจริงที่จะดับทุกข์ของตนได้ มันเป็นเพียงการคลายทุกข์ชั่วคราวหนึ่งเท่านั้น พอสะดุดอีก ก็ทุกข์อีก ไม่รู้สิ้น

สรุป... ข้อสำคัญ ธรรมที่ดับทุกข์ได้จริง จะต้องออกมาจากภายในจิตใจของใครของมัน แล้วมาตรงกับข้อบัญญัติ หรือพระธรรม หรือพระไตรปิฎก เท่านั้นจึงจะใช้

ซึ่งศีลธรรม หรืออาการที่เกิดขึ้นนั้น ของใครของมัน กรรมใครกรรมมัน จิตใครจิตมัน ไม่เหมือนกันหมดทุกคน มันเป็นเรื่องของใครของมันจริง ๆ เราไม่จำเป็นต้องเหมือนเขา และเขาไม่จำเป็นต้องเหมือนเราทั้งหมด ทุกการกระทำ

แต่แก่นกลางที่เหมือนกันนั้นคือ ไม่ทุกข์ใจแม้แต่นิดเดียว ถ้าสมบูรณ์จริง ๆ ดับทุกข์ใจได้เท่ากัน เท่านั้นเอง ไม่มีอะไร ไม่เป็นอะไร

ในจิต เพราะความมีความเป็น ย่อมเป็นทุกข์ หมายถึงจิต เป็นข้างนอก ตามสมมติ แต่ไม่เป็นอะไรภายในใจของตนแล้ว อิสระสบายไม่ทุกข์ใจ เท่านั้นเอง

ในที่สุด การฝึกสมาธินั้นควรฝึกให้ได้ทุกท่า ใหม่ ๆ จะเอา ท่าไหนก่อนก็ได้ ตามถนัดตามสบาย ไม่มีผิด ไม่มีถูกอะไร ถนัด อย่างไรก็เอาอย่างนั้น **สำคัญคือ “ดูจิตตน”** ต่อการกระทำนั้น ๆ ว่า ทำอย่างไรจิตสงบเร็ว สงบนาน เป็นใช้หมด ให้พยายามทำไปเรื่อย ๆ จนชำนาญ แล้วลองเปลี่ยนไปจับอริยาบถอื่นดูบ้าง หากเกิดความ เบื่อหน่าย หรือเกิดความชำนาญแล้ว ลองเปลี่ยนอริยาบถใหม่ดูอีกที โดยพยายามให้จิตใจจับอยู่ภายในกาย ภายในใจ ให้ทันกับปัจจุบัน ที่เกิดขึ้นเท่านั้นเอง นี่คือ “มรรคธรรม” หรือทางสู่ความพ้นทุกข์ ทางดับทุกข์จริง ๆ

จุดเกิดของปัจจุบันนั้นไม่จำกัดเฉพาะจุดใดจุดหนึ่งตายตัว มัน จะเกิดได้ทุกจุดตั้งแต่หัวถึงเท้า คือเกิดได้ในทุกส่วนของร่างกายของเรา และภายในจิตใจของเราแต่ละ รู้ตรงไหนก็กำหนดรู้ตรงนั้น เท่านั้นเอง ซึ่งมันจะไม่ตายตัวเสมอไป

หากไม่ออกนอกกาย นอกใจตน ไปปรุงเป็นเราเป็นเขาแล้ว เป็นถูกต้องหมด ไม่ต้องลึงเลสงสัยอะไร ให้ทำไปเรื่อย ๆ อย่าใจร้อน อย่าหวังผล อย่าท้อถอย ทำเท่านั้นก็ถึงเองในที่สุด ไม่มีขอบเขตเวลา ในการปฏิบัติ ทำก็ถึง ไม่ทำก็ไม่ถึง ถึงเมื่อไหร่ก็รู้เมื่อนั้น ซึ่งตนเองนั้นแหละจะรู้ก่อนใครหมด



**อดีต..... ฉันวิงวาทความพันทุกข์ทางภายนอก ต่อมาฉันพบความ
ทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในใจฉันเอง เมื่อฉันพบแล้ว ฉันจึงหยุด
วิงวาทอีกต่อไป อยู่อย่างปกติธรรมดาเท่านั้นเอง**

คนส่วนมากมักจะพูดว่า

เราปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ไม่เห็นได้อะไรเลย

หากบุคคลใดปฏิบัติธรรมแล้ว กลับทุกข์กังวลใจมากกว่าเดิม
นั้นแสดงว่าเกิดการเข้าใจผิดในการปฏิบัติธรรม ที่ภาษาธรรมเรียกว่า
เกิด มิจฉาทิฐิ แล้ว นั่นเอง

**ขออธิบายว่า การปฏิบัติธรรมนั้นมิใช่การปฏิบัติเพื่อได้อะไร มัน
เป็นไปเพื่อความออกจากทุกข์ใจต่างหาก เป็นเรื่องตนเห็นจิตตน
ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า “ปัจจุตัง”**

หมายถึง ปฏิบัติไป ๆ ตนจะเห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง
อารมณ์ยินดียินร้ายที่เคยมีอยู่ในจิตตนนั้น มันจะค่อย ๆ ลดลงไป ๆ
ในขณะเดียวกัน ความทุกข์ใจก็จะค่อย ๆ น้อยลง ๆ ความเป็นอยู่ก็จะ
ง่ายขึ้น ไม่ยึดมั่นเหมือนก่อน หากความโลภ ความโกรธ ความหลง
ลดลงมากเท่าไร ทุกข์ก็จะลดลงมากเท่านั้น หหมดเมื่อไหร่ก็หมดทุกข์
เมื่อนั้น

ธรรมแท้มีไม่มาก มี “ทุกข์” หรือ “ไม่ทุกข์” เท่านั้น หมายถึง
ใจเป็นสำคัญ รู้ไม่ทุกข์ ไม่รู้ก็ทุกข์

การปฏิบัติธรรม มิใช่เพื่อความได้ ความมี หรือความเป็นใด ๆ ทั้งสิ้น จุดหมายแท้เพื่อความไม่ทุกข์ใจอย่างเดียวเท่านั้น ในที่สุดของการปฏิบัติ คือ...

- ๑) อยู่กับกิเลสได้โดยใจไม่เป็นทาสของกิเลส
(เหมือนหมอออยู่กับโรคได้โดยไม่ติดโรค)
- ๑) อยู่กับทุกข์กาย โดยไม่ทุกข์ใจ
- ๑) อยู่กับงานวุ่น โดยใจไม่วุ่น
- ๑) อยู่กับการรีบ ด้วยใจสบาย
- ๑) อยู่กับความสมหวังและความผิดหวังได้ โดยใจไม่ทุกข์
อีกต่อไป
- ๑) อยู่กับโลกได้ด้วยใจเป็นธรรม กายส่วนกาย ใจส่วนใจ
แต่อาศัยกันอยู่เท่านั้นเอง
- ๑) อยู่กับหน้าที่ โดยไม่ยึดหน้าที่ เพียงแต่จะทำหน้าที่นั้น
ให้ดีที่สุดเท่าที่ตนจะทำได้ในขณะปัจจุบันนั้นเท่านั้นเอง
ที่ทำได้ก็ปล่อยไป

จิตนั้นพร้อมที่จะทำ หรือ หยุดได้โดยไม่ทุกข์ใจ หมายถึงมีเมตตาและอุเบกขาเสมอกัน ทำก็ได้ หยุดก็ได้ อย่างไม่ทุกข์ใจเท่านั้น อิสระสบายจริง ๆ ในจิตตน





จุดเริ่มต้นแห่งการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ไหน

ผู้เฝัธรรมทั้งเพศบรรพชิตและฆราวาส ส่วนมากมีศรัทธาในการตั้งใจปฏิบัติธรรมกันอยู่ไม่น้อย และต่างก็มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมกันมากมาย แต่หลักแห่งการปฏิบัติจริง ๆ นั้น ยังไม่มี ยังจับไม่ได้ ยังไม่เข้าใจ ยังไม่รู้จะเริ่มต้นทำกันตรงไหน อย่างไร จึงพยายามที่จะแสวงหาครูบาอาจารย์ แสวงหาสำนักปฏิบัติธรรม แสวงหาความรู้จากตำรับตำราบ้าง แสวงหาในคำภีร์พระไตรปิฎกบ้าง ด้วยเข้าใจว่าพระธรรมแท้ ๆ อยู่ ณ ที่นั่น ในนั้น

ขออธิบายว่า นั้นเป็นธรรมภายนอก เป็นหลักเพื่อให้รู้ ให้เข้าใจ ดังเช่น การรู้และเข้าใจในแผนที่เท่านั้น ยังมีใช้ของจริง หากท่านยังมิได้ลงมือเดินทางด้วยตัวเองจริง ๆ แล้ว แผนที่หรือความรู้นั้นก็ไม่สามารถจะนำท่านไปถึงจุดหมายปลายทางที่แท้จริงได้ ดังนั้น **ธรรมแท้ ๆ จะต้องเกิดขึ้นที่ตัวเรา อันเป็นธรรมภายใน** ต่างหาก หมายถึง

จะต้องเริ่มต้นเดินทางด้วยตัวเองจริง ๆ อีกที คือต้องกระทำที่ตนเอง
อีกที นั่นเอง

แล้วเราจะเริ่มต้นที่จุดไหนล่ะ จะทำอย่างไรล่ะ นี่คือปัญหาที่
แท้จริงของนักปฏิบัติธรรมทุกท่านที่กำลังเป็นอยู่ เพราะเขาไม่รู้จะเริ่มต้น
อย่างไร ควรจะอย่างไร หากจุดเริ่มต้นในการปฏิบัติไม่เจอ ปฏิบัติแล้ว
เหมือนเป็นสิ่งยากยิ่ง จนเกินความสามารถของคนที่ทำได้ เพราะทำ
เท่าใดก็ไม่ได้ผลสักที นั่นเป็นเพราะยังไม่เข้าใจหลักแห่งการปฏิบัติที่
แท้จริงนั่นเอง จึงวนอยู่นั่น หาทางเดินไม่เจอ

**หลักแท้ ๆ ของการปฏิบัติธรรม มีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ ปัจจุบันทุกขณะ
ของปัจจุบันที่รู้สึกตัว คือจุดเริ่มต้นทั้งสิ้น** ยกตัวอย่างเช่น ขณะนี้เรา
กำลังอ่านหนังสืออยู่ รู้และเข้าใจก็คือจุดเริ่มต้นแห่งความเข้าใจ

เมื่อรู้และเข้าใจแล้ว เราจะต้องมีความตั้งใจด้วย คือตั้งใจที่จะ
ปฏิบัติจริง ๆ ก็ต้องมีปัจจุบันแห่งการปฏิบัติอีก หมายถึงการกระทำ
ขอให้เข้าใจว่า **ธรรมแท้ ๆ จะต้องมีสติรู้้อยู่ภายในกาย ภายในใจตน
เท่านั้น** จึงจะใช่ และ “รู้” นั้นจะต้องเป็นรู้ของปัจจุบันด้วย เช่น

ตื่นเช้าขึ้นมา พอรู้สึกตัวก็ให้เรามี “สติ” คือมีความรู้สึกตัว
ย้ำความรู้สึกลงไปอีกที ด้วยการรู้การกระทำที่เกิดขึ้นภายในกายภายใน
ใจตน หรือการตามดูกาย ดูใจตน สนใจดูการเคลื่อนไหวของกายว่า
ปัจจุบันนี้นั้นกายเกิดอะไรขึ้น มันเป็นอย่างไร สุข หรือ ทุกข์ มันทำอะไร
ก็ให้ตามดูตามรู้อาการ อันเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหวของมันไปเรื่อย ๆ



เมื่อทำแล้วภายในจิตใจเกิดอาการอย่างไร ยินดี ยินร้าย ก็ให้รู้ทัน
ปัจจุบันของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจตนด้วย ดู “ใจ” และ “อารมณ์ของใจ”
ที่เกิดขึ้นด้วย “สติ” จึงจะเป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็น หรือ “พุทธโธ”
ก็คือตัวนี้แหละ

พยายามจับปัจจุบันทั้งกายและใจให้ทันจริง ๆ คอยสังเกตดูว่า
เหตุเกิดนั้น เกิดจากไหน จากกายสู่ใจ หรือจากใจสู่กาย มันสัมผัส
สัมพันธ์กันอย่างไร ทำไมมันจึงเป็นเช่นนี้ ก็ให้พยายามเฝ้าดู เฝ้ารู้
เฝ้าเห็น และค้นคิดพิจารณาหาสาเหตุอันเป็นจุดเริ่มต้น คือเหตุที่
แท้จริงของมันให้ได้ เพราะธรรมะเป็นเรื่อง โอปนยิโก คือการรู้ตน
เห็นตน ทำตน

**การเฝ้ารู้กายรู้ใจภายในของตนอยู่เสมอในทุกอิริยาบถ
ทุกการกระทำ พุค คิต ในขณะที่ปัจจุบันที่ตนรู้ ตนอยู่เสมอ นั่นแหละ
คือการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง**

หากรู้ภายนอกกายนอกใจของตนแล้ว ยังมีใช้ธรรมแท้ ๆ นั้นเป็น
ธรรมภายนอกอันเป็นธรรมสมมุติอยู่ ธรรมแท้จะต้องอยู่ภายในเท่านั้น
คือภายในใจ ของใครของมัน

หากรู้ธรรมภายใน อันเป็นเหตุแท้ ๆ ได้หมด ได้จริงเมื่อไหร่
ก็สามารถ รู้ธรรมภายนอก อันเป็น “ผล” ได้ด้วย เพราะธรรมภายใน
เป็นเหตุ เป็นตัวจริง ส่วนธรรมภายนอกนั้น เปรียบเสมือน “เงา”

การวิ่งไล่จับเงาอันเป็นธรรมภายนอก แม้จะวิ่งไล่จับล้าเท้าไทรก็

ไม่สามารถจะจับได้อย่างแน่นอน หากจิตไม่รู้เท่าทัน เกิดหลงยึดก็จะ
เป็นอุปาทานได้อีกเช่นกัน ดังนั้น หากจับธรรมภายในอันเป็นตัวจริง
ได้แล้ว “เงา” อันเป็นธรรมภายนอก ก็ารู้เองเพราะมันเป็นผลสะท้อน
จากธรรมภายในที่เกิดขึ้นแล้วนั่นเอง

ธรรมภายนอกก็เกิดจากธรรมภายในนี้แหละ ที่เป็นเหตุเมื่อ
รู้ธรรมภายในใจตนได้แล้ว ก็ารู้ธรรมภายนอกได้หมดเช่นกัน ที่เรียกว่า
“โลกะวิทู” นั่นแหละ



“คนรู้มีมาก ชาติรู้มีน้อย”



สิทธิใครก็สิทธิมัน

รีบเร่งกันให้ไว ๆ

ใครมีสิทธิได้ ขอเพียงให้ดูดีดี

ใครเพียรยอมถึงก่อน

ใครผัดผ่อนยอมไคร่

เพราะว่าชีวิตนี้ มีรู้ที่ตายเมื่อไร



การปฏิบัติธรรมนั้น..... ต้องใช้เวลานานสักเท่าใด..... จึงจะได้ผล

คนส่วนมากมักจะถามว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องใช้เวลาในการนั่งหลับตาภาวนานานสักเท่าไร โดยเข้าใจเอาเองว่า การนั่งหลับตาได้นาน ๆ คือผลของการปฏิบัติ หาใช่ไม่

การปฏิบัติธรรมนั้น เป็นเรื่องของจิตใจ มิใช่กาลเวลาจะนั่งนานหรือไม่นาน นั้นมิใช่ผลที่จะนำมาเป็นเครื่องตัดสินได้ สำคัญอยู่ที่ว่าในการนั่งแต่ละครั้งนั้น จิตตนสงบไหม จิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้จริงไหม ต่างหาก

- ๑ บุคคลใด แม้จะนั่งได้นิดเดียว หรือนั่งได้นานก็ตาม แต่จิตสงบได้ตลอดสาย นั้นดีมาก
- ๑ บุคคลใด นั่งได้นาน ๆ แต่จิตสงบบ้าง ไม่สงบบ้าง นั้นดีพอใช้
- ๑ บุคคลใด นั่งได้นาน ๆ แต่จิตไม่สงบเลย นั้นยังใช้ไม่ได้เลย

การปฏิบัติธรรมนั้น...ต้องใช้เวลาจนสักเท่าใด...จึงจะได้ผล ๒๙



มหาสถูปพุทธคยา สถานที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

และ มักจะมีคำถามต่อมาอีกว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องใช้เวลานาน
กี่ปีจึงจะได้ผล จึงจะสำเร็จ

การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่เกี่ยวกับกาลเวลา เป็นอกาลโก เหนือ
กาลเวลา ไม่มีกำหนดระยะเวลาเหมือนการเรียนของโรงเรียนในทางโลก
ซึ่งจะต้องมีกำหนดเวลาว่าเรียนกี่ปีจบ

ขออธิบายว่า จุดหมายปลายทางคือระยะทางเดินนั้น ยาวเท่ากัน
หมดทุกคน หมายถึง ให้จิตนั้นออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง
ให้ได้ ให้หมดสิ้น ใครพยายามละความโลภ ความโกรธ ความหลง
ได้มากกว่า ได้บ่อยกว่า ก็อิสระก่อน

- ๑) ใครขยันเดิน ก็ถึงก่อน
- ๑) ใครเดินบ้างหยุดบ้าง ก็ถึงช้า
- ๑) ใครไม่เดิน ก็ไม่ถึง

ทุกอย่างอยู่ที่การกระทำของตนเอง คือของใครของมันเท่านั้นเอง
ที่จะเป็นเครื่องตัดสินกาลเวลาว่าใครจะถึงจุดหมายปลายทางก่อนกัน

ซึ่งใครก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ชัด เท่ากับตนเองเป็นผู้รู้ตนเอง
เห็นตนเอง ที่เรียกว่า “ปัจจุัตตัง” คือบุคคลพึงรู้ได้ด้วยตนเอง
เฉพาะตนเองเท่านั้น

ผู้ที่จะตัดสินได้อย่างแท้จริง คือธรรมที่ตนรู้ตน ว่าหมดหรือไม่หมด
ย่อมจริงและชัดที่สุด นี่คือ....**สังขาร**



มหาสถูปพุทธคยา สูง ๕๑ เมตร วัดรอบฐาน ๕๘.๗๖ เมตร
สร้างขึ้นสมัยพระเจ้าสุริยวงศา ระหว่าง พ.ศ. ๖๗๔-๖๙๔

สิทธิ์ใครก็สิทธิ์มัน รีบเร่งกันให้ไวไว ใครมีสิทธิ์ได้ขอเพียงให้
ดูดีดี ใครเพียรยอมถึงก่อน ใครผัดผ่อนยอมโคกี้ เพราะว่าชีวิตนี้
มีรู้ที่ตายเมื่อไร



การอยู่กับ ลาภ ยศ เกียรติ สรรเสริญ ได้
นั้นเป็นเรื่องธรรมดา

การอยู่กับ ความสิ้นลาภ สิ้นยศ สิ้นเกียรติ
สิ้นสรรเสริญ อีกทั้งมีคำตำหนินินทา
ได้อย่างปกติ นั่นคือธรรม



พระพุทธเมตตา เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย ประดิษฐานในมหาสถูปพุทธคยา
ชาวพุทธต่างน้อมจิตศรัทธาถวายผ้าไตรจีวรแด่พระองค์อยู่เสมอถึงทรงพระชนม์อยู่

จุดหมายแท้ของการปฏิบัติธรรม

เพื่อออกจากทุกข์ใจให้หมดสิ้นเท่านั้น

ส่วนทุกข์ทางกายเป็นเรื่องธรรมดาของ

สังขารอันไม่เที่ยงนั่นเอง



จงเข้าใจให้ถูกต้อง

หลักของการปฏิบัติธรรมนั้น ให้ทำสติ มิใช่ทำสมาธิ เพราะสมาธิคือผลที่เกิดจากการทำสติแล้วต่างหาก ตัวสตินั้นแหละคือมรรค หรือเหตุที่ควรทำ

เมื่อไม่ทำเหตุแล้ว จะให้เกิดผลได้อย่างไร เพราะสมาธิคือผล เป็นปัจจัยตั้งที่รู้ได้เฉพาะตน ผู้ที่ไม่เคยสัมผัสยากนักที่จะเข้าใจได้

มันเป็นการเรียนข้ามชั้น จึงทำให้เกิดความวอกวนลังเลสงสัย จนเข้าใจผิดคิดว่า สมาธิเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก ทำแล้วไม่ได้ผลสักที

นั่นเป็นเพราะหาทางเดิน หรือวิธีทำ หรือมรรค ยังไม่ถูกนั่นเอง ทางที่จะเดินยังไม่มี ไม่รู้ แล้วจะให้ถึงจุดหมายได้อย่างไร จริงไหม

ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องด้วยว่า **จงทำสติ** คือมีความรู้สึกตัว **สัมปชัญญะ** คือรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ภายในกาย ในใจตน ตั้งแต่หัวถึงเท้า หรือรู้กายรู้ใจตนก็ได้



และสติก็ไม่จำกัดสถานที่ตายตัวว่า จะต้องรู้อยู่แต่เฉพาะจุดใดจุดหนึ่งของร่างกายเท่านั้น “สติตัวแท้ ๆ” จะต้องเป็นสติตัว “รู้ตื่น” คือ มันจะวิ่งได้รอบตัว ปัจจุบันเกิดตรงไหน สติรู้ตรงนั้นทันที หากเป็นตัวสติที่สมบูรณ์คือตัว “มหาสติ” จะเป็นเช่นนี้

มหาสติ จะเกิดขึ้นได้เฉพาะผู้ที่เจริญสติอยู่กับปัจจุบันได้ตลอดสายจริง ๆ จนชำนาญแล้วเท่านั้น และสติที่เป็นปัจจุบันจริง ๆ นั้นก็เกิดเร็วมาก จะต้องเป็นสติอัตโนมัติ อันเป็นธรรมชาติของธาตุรู้จริง ๆ เท่านั้นที่จะจับได้ ซึ่งผู้ทำถึงจุดของมันย่อมจะรู้เอง

๑) มหาสติเป็นผลของสติ มันมีอยู่ในนั้นพร้อม คืออยู่ในตัวสตินั้นแหละ

๑) มรรคแท้ ๆ หรือทางพ้นทุกข์ คือตัวสติตัวเดียวเท่านั้น เพราะสติคือแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม

สรุปง่าย ๆ คือ

สติจับรู้อยู่กับปัจจุบัน ผลเป็น สมานิ

สมานิที่มีสติจับทันปัจจุบันอีก ผลเป็น มหาสติ

มหาสติรู้ทันในพระไตรลักษณ์ ผลเป็น ปัญญา

ปัญญามีสติรู้อยู่ในนั้น ผลเป็น วิสุทธิ หรือ ภูมิ

ไม่ต้องสงสัย ให้ทำสติรู้อยู่กับปัจจุบันตัวเดียวเท่านั้น ทางและผลจะมีอยู่ในนั้นทั้งหมด

**ผู้ฝึกใหม่ ๆ ยังไม่มีความชำนาญ ควรใช้วิธีฝึกสติหนึ่ง หรือสติ
รู้อยู่ในอิริยาบถเดียวก่อน คือ กำหนดจับอยู่ ณ จุด ๆ เดียว จนชัด
และชำนาญ** เพื่อให้รู้จักหน้าตาของสติตัวจริงเสียก่อน ว่ามันเป็นอย่างไร
สตินั้นเป็นอย่างไร จับให้เป็นก่อน เช่น การนั่งกำหนดลมหายใจ เป็นต้น
ก็ให้มีสติรู้อยู่กับลมเข้าออก เข้ารู้ ออกรู้ สำคัญต้องจับลมให้ได้ชัดทัน
ปัจจุบันจริง ๆ รู้ว่าการเคลื่อนไหวของลมเสมอ

การกำหนดชื่อ “พุทโธ” หรืออะไรก็ตามนั้น เป็นเพียงอุบายเท่านั้น
จะใช้ก็ได้ ไม่ใช้ก็ได้ ชื่ออะไรก็ได้ ไม่เป็นปัญหาในการปฏิบัติ สำคัญตรง
“ตัวรู้” เท่านั้น ต้องชัดทันปัจจุบันจริง ๆ จึงจะใช้ มีสติจับไปเรื่อย ๆ
เท่านั้นแหละ พอสติเต็มรอบ สมาริก็จะเกิดเป็นผลขึ้นมาเอง หากยัง
ไม่เต็มรอบ มันก็ยังไม่เกิด

สมาธินั้นเป็นอย่างไร สมาธิคือการเบากาย เบาใจ เย็นสบายจิต
เงียบสงบ ตั้งมั่นไม่ส่งออก อดีต หรือ อนาคต รู้อยู่เฉพาะตน บุคคลใด
ทำถึง ย่อมรู้เองว่ามันเป็นอย่างไร

จะจับเสียงทางหูให้เกิดเป็นสมาริก็ได้ คือให้จับฟังเสียงในแต่ละ
เสียงที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันเท่านั้น พอได้ยินว่าเสียงอะไร ก็กำหนดรู้
ตามเสียงนั้น แค่ว่า “รู้” ก็พอ แล้วก็ปล่อยไป กำหนดไปเรื่อย ๆ เช่นนี้แหละ
คอยจับแต่เสียงที่กำลังจะเกิดขึ้น พอรู้ ก็กำหนด รู้แล้วปล่อยไป
ยังไม่ต้องพิจารณาอะไร ชัดเสียงไหนก็จับรู้เสียงนั้น แม้จะมีหลายเสียง
เกิดขึ้นพร้อมกัน ก็จับเสียงที่ชัดที่สุดเท่านั้นแหละ ที่จับไม่ได้ ไม่ทัน



ก็ปล่อยผ่านไป คอยจับแต่เสียงที่กำลังจะเกิดขึ้น **“ในขณะนี้”** เท่านั้น พอจับทันปัจจุบันตลอดสาย สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเองเช่นกัน เพราะมันเป็นอารมณ์ปัจจุบันแล้วนั่นเอง

เดินจงกรมก็เช่นกัน จับรู้ตรงเท้ากระทบก็ได้ ตรงเท้าเคลื่อนไหวก็ได้ จับอยู่แต่ที่เท้าตลอดเวลา มันกำลังเคลื่อนไหวอย่างไรก็ให้รู้ให้รู้เท่าเท่านั้น จนสติรู้เต็มรอบอยู่กับปัจจุบันที่เกิด สมาธิที่จะเกิดขึ้นที่ใจเอง แล้วขยายออกมาที่กายด้วยในที่สุด

อริยาบถยืนก็เช่นกัน รู้สีกตัวว่ากำลังยืนอยู่ น้อมความรู้สึกเข้ามาจับดูที่กายตน จนเห็นรูปยืนของตนชัดถึงใจจริง ๆ ก็กำหนดตาม **“รู้”** นั้น ประคองตัวรู้นั้นไปเรื่อย ๆ ให้นาน ๆ ทำใจให้สบาย พอจิตสงบใจตั้งมั่นได้เมื่อไหร่ สมาธิก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที เมื่อทำถึงจุดของมันจริง ๆ นั้นแหละ นี่คือ **การกำหนดสติในอริยาบถเดียว หรืออริยาบถนั่ง (สติหนึ่ง)**

ผู้ฝึกใหม่ควรจะจับสติอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำใดท่าหนึ่งให้ชัดได้จริง ๆ เสียก่อน หากจับได้ชัดจริง ๆ จนเกิดความชำนาญแล้ว จงปล่อยมันไปรอบตัว รู้ตรงไหนก็จับตรงนั้นทันที กำหนดรู้ แล้วก็ปล่อยไป มันจะวิ่งไปที่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ วณเวียนอยู่ภายในกาย ภายในใจนี้แหละ ไม่มีจุดตายตัว

สมาธิดีนั้นจะต้องเป็นตัว “มหาสติ” เท่านั้นที่จะทำได้ ที่จะจับมันได้ไถ่มันทัน เพราะมันเป็นสติอัตโนมัติตามธรรมชาติของธาตุรู้แล้วจริง ๆ

หากจับเป็น สุนัขมาก มันมิใช่เรื่องยากเกินกว่าที่จะทำได้ หากผู้ใดเพียรจริง ทำจริง ก็จะได้พบจริง ธรรมะเป็นเรื่องจริง แต่ต้องไปทำเอง ธรรมใดก็ไม่ได้ผล เมื่อตน ไม่นำไปทำตน ที่ทำแล้ว ไม่เห็นผล เพราะยังไม่เข้าใจ ยังมีได้ทำจริง หรือทำเหตุยังไม่พร้อม ผลจึงไม่เกิด

เหตุมี ผลถึงมี เหตุไม่มี ผลก็ไม่มี เท่านั้นเอง มิใช่ยากและก็มีใช้ง่าย อยู่ที่.....ทำ เท่านั้นเอง ใครทำใครก็รู้ ใครไม่ทำมันก็ไม่รู้ อย่าพูดว่า มันยากเกินกว่าที่เราจะทำได้ นั่นมันขาดความอดทน (ขันติ) และขาดความเพียรต่างหาก **ความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น**

แปลกแต่จริง

- | | |
|---------|--|
| ทางโลก | ผู้ใดยืนอยู่ตรงจุดกึ่งกลาง ก็จะกลายเป็นเป้าให้ลูกกระสุนยิงถูกอย่างจัง |
| ทางธรรม | จิตใดยืนอยู่ตรงกลาง จิตนั้นจะไม่ถูกลูกกระสุนเลย มันรอดได้ เพราะจิตยืนอยู่ตรงกลางเท่านั้น แปลกไหม |
| ทางโลก | เครื่องจักรต่าง ๆ เมื่อใช้เกียร์ว่าง มันจะหยุดทำงานทันที |
| ทางธรรม | ขณะที่ใช้จิตว่างทำงานงานนั้นจะมีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง |



ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร

จุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรมนั้น เพียงเพื่อฝึกจิตให้รู้เท่าทันสภาพความจริงแท้ของอุปาทาน ในความหลงยึดถือรูปร่างกายและสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ อันเป็นธาตุ ๔ ว่า เป็นตัวเราของเรา ออกให้หมดสิ้นเท่านั้นเอง

มิใช่เพื่อความมีความเป็นใด ๆ ทั้งสิ้น ผลคือ เพื่อความไม่ทุกข์ทางใจอีกต่อไปเท่านั้นเอง เพราะการมีตัวเราของเราเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที เช่น สิ่งของผู้อื่นหาย ใจเราเฉย ๆ แต่พอของเราหาย ใจเราจะเกิดทุกข์ขึ้นทันที จริ่งโหม เพราะมี “ของเรา” เกิดขึ้นนั่นเอง

ข้าพเจ้าได้ยืมผู้ปฏิบัติธรรมบางท่าน พูดถึงจุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรมว่า เพื่อความเป็นพระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันตา

จิตข้าพเจ้าบอกกับตัวเองว่า ใครหนอที่จะมาเป็นผู้ตัดสินแต่งตั้งตำแหน่งนั้นให้ได้ มิใช่เหมือนการแต่งตั้งผู้ว่า นายอำเภอ ยศนั้น ยศนี้ ซึ่งตำแหน่งเหล่านั้นจะต้องมีผู้แต่งตั้งให้ แล้วตำแหน่งความเป็นพระโสดา สกิทาคา อนาคา และอรหันตล่อง ใครจะเป็นผู้ตัดสินเป็นผู้แต่งตั้งได้ และเอาอะไรมาเป็นเครื่องวัดล่ะ เพราะความดีความดียังมิใช่จุดหมายแห่งธรรม

ธรรมแท้ ๆ เป็นไปเพื่อออกจากอุปาทานของความเป็นให้หมดสิ้นต่างหาก ชื่อเหล่านั้นจึงเป็นเพียงชื่ออาการของจิต ในแต่ละขณะที่รู้เห็นตัวเองว่า จิตเบาบางจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้มากน้อยแค่ไหน มันเป็นเพียงชื่ออาการของจิตที่มีความทุกข์น้อยลง ๆ จนกระทั่งไม่ทุกข์เลยต่างหาก

คำว่า “อรหันต์” จากบทสวดมนต์ แปลว่า ผู้ห่างไกลจากกิเลส มิได้แปลว่า ความเป็นอะไรทั้งสิ้น และคำว่ากิเลส ก็แปลว่า เหตุแห่งทุกข์

สรุปแล้ว คำว่า อรหันต์ คือผู้ห่างไกลจากเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเหตุทุกข์ไม่มี ผลทุกข์ย่อมไม่มี (หมายถึงใจ)

ดังนั้น จุดหมายแท้ของการปฏิบัติธรรม เพื่อออกจากทุกข์ใจให้หมดสิ้นเท่านั้น ส่วนทุกข์ทางกายเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารอันไม่เที่ยงนั่นเอง





ทำไมวิธีปฏิบัติธรรม จึงมีมากมาย

ทำไมการปฏิบัติธรรม หรือวิธีปฏิบัติธรรม จึงมีมากมายหลายอย่างแตกต่างกันออกไป แล้วจะดูจะเลือกได้อย่างไร ว่าควรปฏิบัติแบบไหน วิธีไหน

ขออธิบายว่า วิธีการปฏิบัตินั้น เปรียบเสมือนกับทางที่ใช้ในการเดินเท่านั้น

ในทางโลก การเดินทางนั้น มีวิธีเดินได้หลายอย่าง เช่น ทางเรือ ทางรถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน หรือเดินด้วยเท้า เป็นต้น ซึ่งใครจะสะดวกสบาย ถนัดที่จะเดินทางแบบไหน ก็มีสิทธิ์เลือกเอาเองได้ตามใจชอบ ในทางธรรมก็เช่นกัน ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเลือกทางเดินของตนได้อย่างอิสระเสรี ตามถนัด ตามจริตนิสัย ตามความพอดีของแต่ละบุคคล ซึ่งตนจะรู้จะรับได้ด้วยตนเอง คือ ปัดจัดตั้ง ที่รู้ว่าตนพอดีแค่ไหนเท่านั้น

เพราะความพอดีของแต่ละบุคคลนั้น ไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน แนวการปฏิบัติจึงต้องแตกต่างกันไปบ้างเป็นธรรมดา ดังนั้นความแตกต่างของวิธีการปฏิบัติ จึงมิใช่ความผิดหรือถูก สูงหรือต่ำ ดีหรือไม่ดี เก่งหรือไม่เก่ง แกร่งหรือไม่แกร่ง แต่ **ธรรมแท้ ๆ คือความปกติพอดีของใจ ธรรมแท้ ๆ เป็นสิ่งที่อยู่เหนือความถูก ผิด ดี ชั่ว ตัว ตน ธรรมแท้ ๆ คือความเป็นกลาง ๆ เท่านั้น** ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จะได้ไม่หลงยึดถือ หรือผลักดันวิธีในการปฏิบัติอยู่อีกต่อไป

อาจจะเปรียบได้ดั่งเช่น การชอบรสของอาหาร ทุกคนย่อมมีธรรมชาติใน “รสชอบ” ไม่เหมือนกัน บางคนชอบรสเค็ม บางคนชอบรสจืด ๆ แตกต่างกันไปฉันใดก็ฉันนั้น

การชอบรสเป็นความพอดี เป็นธรรมชาติของแต่ละบุคคลที่มีสิทธิ์จะเลือกได้ ไม่ผิดอะไร ใครชอบรสไหน หนัดยังไง ก็เลือกเอาตามสบาย ไม่มีการห้าม หรือบังคับที่จะเป็นกฎตายตัวได้

สำคัญแต่เพียงว่า ชอบแล้วทานจริงหรือไม่ แค่นั้น อย่างไร ใครทานจริง ก็อิมจริง ใครไม่ทาน ก็ไม่อิม อยู่ที่การทานอีก หมายถึงการกระทำนั่นเอง คือ รู้แล้ว ทำจริงแค่นั้น

ธรรมะจะเน้นลงตรงการกระทำ คือต้องกระทำที่ตนเองอีกทีด้วย จึงจะรู้ผล

เมื่อข้าพเจ้ามั่นใจในปัจจัยที่ตั้งที่ชัดกับตนเองจริง ๆ แล้ว จึงขอยืนยันและเปิดเผยความจริงของการปฏิบัติ เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ใฝ่ใจ



ในธรรมทุก ๆ ท่านว่า ทางนั้นมีอยู่ โอกาสก็มีอยู่ สำหรับทุก ๆ คน

แม้ผู้ที่มีภาระหน้าที่ ที่จะต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวก็ดี ผู้ที่มีภาระหน้าที่รับผิดชอบต่อหน้าที่การงานต่าง ๆ ก็ดี อันจะหาเวลาปลีกไปตามวัด หรือไปตามสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ไม่ค่อยได้ ก็อย่าได้คิดน้อยอกน้อยใจ เสียอกเสียใจ หรือ คิดท้อแท้ใจจนหมดกำลังใจว่า เรานี้ช่างเป็นผู้มีบุญน้อย มีวาสนาน้อย ช่างมีเวรมีกรรมมากเสียจริง ๆ คนอื่นเขาไปกันได้ เรากลับไปไม่ได้ ชาตินี้คงไม่มีโอกาสไปได้เช่นคนอื่นเขา เป็นต้น

นั่นคือการเข้าใจผิด อันจะเป็นการปิดทาง หรือปิดโอกาสของตัวเองไปโดยไม่รู้ตัว น่าเสียดายจริง ๆ หากจะคิดเช่นนั้น ขออธิบายว่า ธรรมแห่งความหลุดพ้นมีได้อยู่ที่ภายนอก มีได้อยู่ที่นั่นที่นี้ หรืออยู่ที่ผู้หนึ่งผู้นี้

แต่ธรรมแท้แห่งความหลุดพ้นนั้น อยู่ที่ภายในใจของทุกคน ที่ตนเองเห็นตนเองจริง ๆ ว่าขณะนี้จิตตนมีความโลภ ความโกรธ ความหลง มากหรือน้อย หรือไม่มีเลย ในการกระทำในแต่ละขณะ ๆ แล้วผลในแต่ละขณะ ๆ นั้นเป็นอย่างไร จะทำอย่างไรจึงจะละความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในจิตตน ที่ตนมี ที่ตนรู้อยู่ ให้ออกไปจากจิตตนให้หมดสิ้นได้ต่างหาก ธรรมแท้ ๆ ปฏิบัติอย่างนี้ ส่วนข้างนอกนั้น เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้นเอง

ขอยืนยันว่า โอกาสนั้นมีอยู่สำหรับทุกคน เพียงแต่เราไม่เข้าใจ

เราไม่รู้วิธีการปฏิบัติ และความเป็นจริงของการปฏิบัติธรรมว่าเป็นอย่างไร ควรทำอะไรเท่านั้นเอง วิธีนั้นมียู่ หากเราเข้าใจและพยายามทำตัวเองอยู่เสมอ ผิดคนตัวเอง บังคับตัวเองแต่เนิ่น ๆ การปฏิบัติคือการบังคับตัวเองให้ได้ ในทุกเรื่องของจิตโลกิกรทลงที่เรารู้เราเท่านั้นเอง พยายามทำไปเรื่อย ๆ พอเหตุปัจจัยพร้อมทุกอย่างจะเป็นไปเอง โดยวิธีแห่งธรรมชาติซึ่งมันมีอยู่ตลอดเวลา

ทางมีอยู่เสมอ ลำคัญผู้เดินจะเดินจริงแค่ไหน หมายถึง จะตามใจจะเข้าข้างกิเลสตนหรือไม่เท่านั้นเอง เพราะผู้เขียนโชคได้พบด้วยตนเอง ไม่รู้ตัวต่อวิธีทำนั้น จึงยินดีเปิดเผย และยืนยันในสังฆธรรมนั้นว่า ทุก ๆ คนมีโอกาสทำได้ ไม่เลือกเพศ วัย ชาติ ชั้น วรรณะ หรือสถานที่ใด ๆ ทั้งสิ้น **เพราะการปฏิบัติที่แท้จริงนั้น เอากายตนเป็นสถานที่ทำ เอาใจตนเป็นผู้ทำเท่านั้น** ขอให้เข้าใจจริง ๆ และทำจริง ๆ เท่านั้น ก็ให้เห็นผลจริง เพราะผลนั้นรู้ได้ด้วยตนเอง ทางภาษาธรรมเรียกว่า **“ปัดจัดตั้ง”** ขอให้รู้แล้วทำจริงเท่านั้น จึงเห็นผลจริง หากรู้แล้วยังไม่ยอมทำจริง ก็เท่ากับยังไม่รู้ แม้จะรู้มากแค่ไหนก็ตาม หากยังไม่ทำก็เท่ากับยังไม่รู้ แล้วผลนั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร จริงไหม เพราะรู้แท้เป็นเรื่องราวจากภายในใจเท่านั้น

สำหรับผู้ที่มีโอกาสบวชก็ได้ ผู้ที่มีโอกาสหรือมีเวลาปลีกไปตามวัดตามถ้ำ ตามป่า ตามเขา ก็ได้ นับว่าเป็นโอกาสอันดีของท่านแล้ว ขออนุโมทนา



แต่หากท่านเข้าใจจุดหมายและหลักอันแท้จริงของการปฏิบัติธรรม และได้ตั้งใจที่จะปฏิบัติจริงแล้ว โอกาสเช่นนั้นก็หาได้เกิดประโยชน์อันใดกับท่านไม่ **เพราะธรรมแท้มิใช่เป็นเรื่องของสถานที่ แต่เป็นเรื่องของจิตใจที่อยู่ภายในใจตนต่างหาก**

ดังนั้น ท่านจะต้องเข้าใจถึงจุดหมายของการปฏิบัติด้วยว่า ปฏิบัติเพื่ออะไร ควรปฏิบัติอย่างไร และผลของการปฏิบัติธรรมนั้น ให้สังเกตได้ง่าย ๆ ว่า ขณะปัจจุบันนี้ เรามีความทุกข์ทางใจมากขึ้นกว่าเดิม หรือทุกข์น้อยกว่าเดิม ก็ให้นำมาเทียบกับอดีตของตนดู

สมมติว่า อดีตเราเป็นคนโกรธง่าย และทนต่อการถูกเบียดเบียนไม่ค่อยได้ จิตจะเป็นทุกข์อยู่เสมอ ขณะนี้เมื่อเราปฏิบัติธรรมแล้ว ความโกรธค่อยเบาบางไปหรือไม่ และเราสามารถทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้หรือไม่ เช่น หากถูกเบียดเบียน จิตยอมได้ไหม จิตเกิดความอาฆาตพยาบาทไหม จิตอภัยได้หรือไม่ ต่อความผิดพลาดของผู้อื่นที่ทำกับตน

จิตมีความยึดถือ ในความมีตัวเรา ของเรา มากน้อยเพียงใด ถ้ามีน้อย ทุกข์ก็น้อย ถ้ามีมาก ทุกข์ก็มาก ถิ่นาน ให้สังเกตดูง่าย ๆ ว่า ทุกข์มากหรือน้อย หากปฏิบัติถูกหลักวิธี ทุกข์จะน้อยลง ๆ จนกระทั่งไม่ทุกข์เลยในจิต ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม จิตก็ยังไม่ตก ฐ้อยเห็นอยู่ แต่ไม่ทุกข์ใจต่อสิ่งนั้นเท่านั้นเอง ขอให้รู้ไว้ว่าการปฏิบัติธรรมนั้น จุดหมายแท้เพื่อความไม่ทุกข์ใจอีกต่อไปเท่านั้นเอง ในที่สุดไม่มีอะไร





สุข ทุกข์ หรือไม่ทุกข์ เป็นผลทางใจ

เกิดจาก “เจตนา” เป็นสำคัญ

คือ เจตนาดี สุขใจ เจตนาไม่ดี ทุกข์ใจ

เจตนาบริสุทธิ์ จะไม่ทุกข์ใจเลย

ดีก็ไม่จริง

ชั่วก็ไม่จริง

จริงคือ

ไม่ดี ไม่ชั่ว



ธรรมะแท้ ๆ

เป็นเรื่องของจิตภายในเท่านั้น

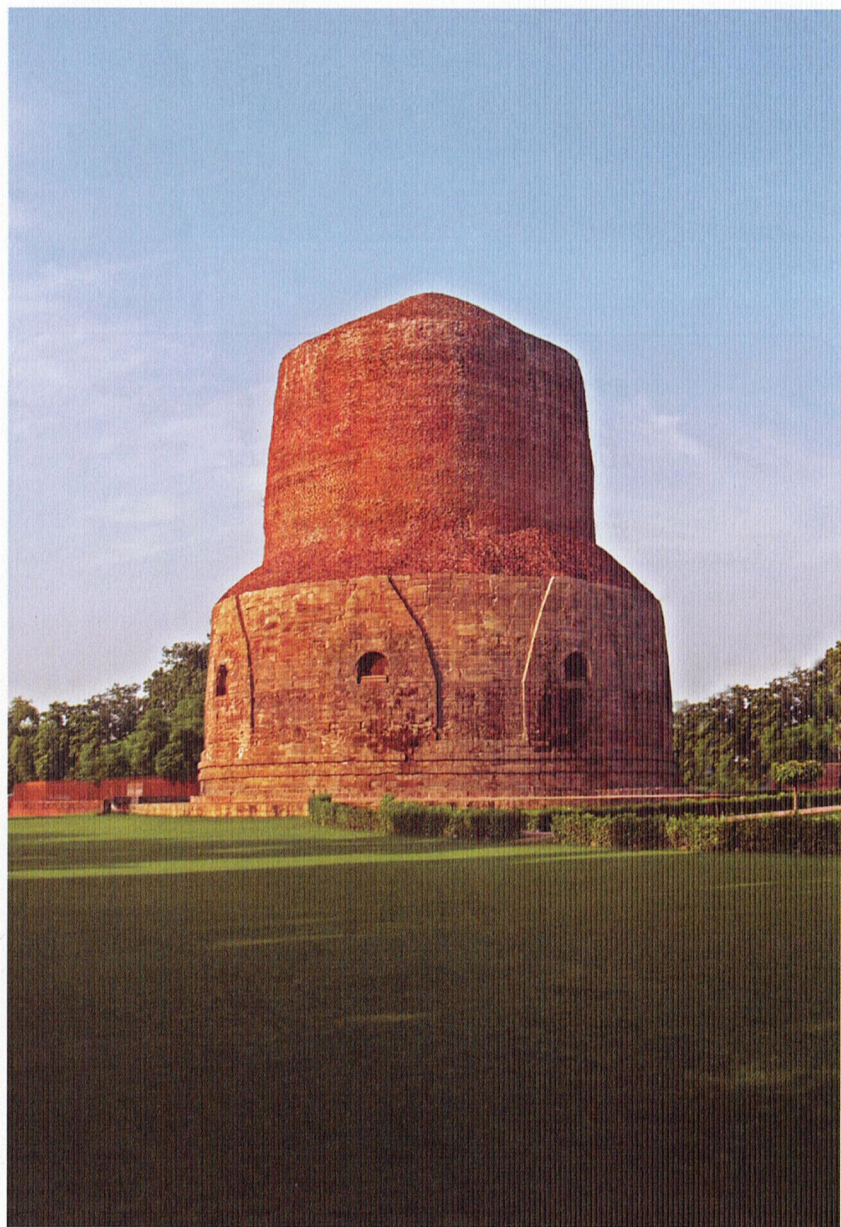
ข้างนอกเป็นส่วนประกอบ

หากจิตไม่ทุกข์

ทุกอย่างก็ไม่ทุกข์

ปัญหาข้างในไม่มี

ปัญหาข้างนอกก็ไร้ผล



พารณสี สถานที่แสดงปฐมเทศนา



อย่าเข้าใจผิด

คนส่วนมากมักจะเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องไปทำที่วัด ที่สำนักต่างๆ จะต้องทิ้งบ้าน ทิ้งหน้าที่การงานให้หมดก่อน หรือต้องบวชเสียก่อนถึงจะทำได้ โดยเข้าใจ หรืออ้างว่า เรายังมีการะับผิดชอบมาก ยังไปไม่ได้ ติดนั้น ติดนี้ ต่าง ๆ นานา สุดแท้แต่เหตุผลมาระของใครของมัน

ในบางบุคคลเกิดท้อแท้ใจ จนกระทั่งคิดว่าเรานี้เป็นคนบุญน้อย วาสนาน้อย บารมีน้อย จึงไม่มีโอกาสเหมือนผู้อื่นเขา เพราะผู้อื่นนั้น โชคดีมีโอกาสมากกว่าเราที่ได้ไป เราหมดโอกาสในชาตินี้ (คิดปิดทางตัวเองเสียก่อน)

แท้จริงนั้น โอกาสย่อมมีอยู่ตลอดเวลา สำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกสถานที่ เพียงแต่ว่าเราไม่เข้าใจความจริงแท้เท่านั้นเองว่า การ

ปฏิบัติธรรมนั้น ความจริงแท้เราใช้ใจเป็นผู้ทำ ใช้ร่างกายเราแค่และเป็นสถานที่ในการทำสำนักวัดวาอาราม ป่า เขา การบวช ฯลฯ นั้น เป็นเพียงส่วนประกอบช่วยในขณะหนึ่งเท่านั้นเอง เหมือนต้นกล้าที่เพาะใหม่ ย่อมอาศัยที่กำบัง เพื่อหลบแดดหลบฝนชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น คือการที่เราได้อยู่กับสถานที่ที่สงบเงียบที่ดี การที่เราได้อยู่ในรูปแบบนักบวชที่ดี ย่อมได้เปรียบกว่า ภาระน้อยกว่า และการอยู่ใกล้กัลยาณมิตรผู้มุ่งปฏิบัติธรรมจริง ๆ นั้น ย่อมเกิดกำลังใจมากกว่า มีโอกาสดีกว่า ได้เปรียบกว่า อย่างนี้เท่านั้น

หากบุคคลใดมีโอกาสบวช มีโอกาสอยู่ตามถ้ำ ตามป่า ตามเขา ที่เงียบสงบ เช่น ชาวป่า ชาวเขา หรือผู้ที่อยู่ในวัดวาอาราม อยู่ตามสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ แต่ไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติ มิได้ตั้งใจปฏิบัติเพื่อออกจากอุปาทานในความหลง ยึดถือว่า รูปร่างนี้เป็นตัวเราแล้วละก็ การมีโอกาสเช่นนั้นก็หาได้เกิดประโยชน์อันใดแก่ใครไม่

จุดสำคัญ คือ หากบุคคลใด ไม่มีโอกาสปลีกเร้น เพราะมีภาระมาก หากเข้าใจความจริงแท้แล้วว่า **การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้นใช้กายตนเป็นสถานที่ ใช้ใจตนเป็นผู้ทำ** เขาก็มีโอกาที่จะทำได้เหมือนกัน ขอเพียงแต่ให้มีความอดทนจริง เพียรจริง ทำจริง อย่าท้อแท้ทอดยต่ออุปสรรคใด ๆ ที่จะมาทดสอบตนเท่านั้น ไม่ต้องหนี ทุกอย่างอยู่ที่รู้เข้าใจแล้วทำจริง ๆ เท่านั้น เพราะ **ธรรมใดก็ได้ผล ถ้าตนนั้นไม่ทำ**

การอยู่กับภาระหน้าที่นั้น เป็นของสดของจริง เราจะต้องพยายาม



ช่วยตัวเอง เตือนตัวเอง บังคับตัวเอง มากกว่าผู้ไม่มีภาระหน้าที่ แต่ธรรมะคือหน้าที่ หากเราฝึกตัวเองไปพร้อมกันกับภาระหน้าที่ได้ นั่นจึงจะใช้ของจริง **ธรรมที่แท้จริงนั้นมิใช่ให้ทิ้งหน้าที่ แต่ให้ทิ้งความยึดถือในจิตตน ต่อสิ่งที่ผ่านมาและผ่านไปต่างหาก** ให้ทิ้งทุกข์ทางใจ ต่อความยินดียินร้ายให้หมดสิ้น คืออยู่กับทุกเหตุการณ์ได้ โดยไม่ทุกข์ใจเท่านั้น ดังนั้น ทุกคนจึงมีโอกาสดำเนินได้ หากเข้าใจหลักที่แท้จริงแล้ว

การปลีกได้ เป็นแต่เพียงการเก็บตัวชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง..... เพราะในที่สุดทุกคนก็ต้องมาอยู่กับชีวิตจริงของโลก มาอยู่กับปัญหาต่าง ๆ ของโลกอีก เพราะคนเรานั้นจะอยู่คนเดียวในโลกก็ไม่ได้ ต้องพบเจอผู้คนอยู่ร่ำไป หนีไม่พ้น

การอยู่กับหน้าที่ แม้จะท้อถอยสักหน่อย ก็ยังดีกว่าไม่ทำอะไรเลย เมื่อรู้ความจริงแล้วว่า มีโอกาสดำเนินได้เช่นกัน ก็เพียรพยายามฝึกทำไปเรื่อย ๆ เก็บหอมรอมริบไปทีละเล็กละน้อย เหมือนน้ำฝนที่ตกลงมาทีละหยด ๆ ก็สามารถเต็มโอ่งเต็มไหได้ฉันใด การปฏิบัติธรรมก็ฉันนั้นค่อยเป็นค่อยไป มีโอกาสปลีกได้ช่วงใด ก็ปลีกไปเป็นบางครั้งบางคราว ไม่มีโอกาสปลีกก็ทำไปเรื่อย ๆ อย่างนี้แหละ อย่าท้อถอย “อุปสรรคย่อมเป็นครูที่ดีของเรา” **การเห็นทุกข์มาก ๆ จะทำให้เราเบื่อหน่ายและปล่อยวางใจในสิ่งต่าง ๆ ที่หลงยึดได้เร็วขึ้น มากขึ้น** ทำให้พบความอิสระทางใจ แต่อาจจะเสียผลประโยชน์ หรือ สุขทางกายภายนอก

ไปข้างเท่านั้น ในทางธรรมนั้น บุคคลใดเห็นทุกข์มาก บุคคลนั้นคือ
ผู้โชคดีในแดนธรรม

เพราะธรรมแท้ ๆ คือ อริยสัจ ๔ นั้น ขึ้นต้นด้วยตัวทุกข์ก่อน
“บุคคลใดเห็นทุกข์ บุคคลนั้นเห็นธรรม” และพระพุทธองค์ตรัสเอา
ไว้ว่า “บุคคลใดเห็นธรรม บุคคลนั้นเห็นเรา ตถาคตเจ้า”

ในทางธรรม ทางจิตใจแล้ว ทางเส้นนี้จะขึ้นต้นด้วยตัวทุกข์ก่อน
เพื่อจะได้เข้าสู่ความพ้นทุกข์ หากเราไม่รู้ทุกข์ เราจะเบื่อทุกข์ จะออกจาก
ทุกข์ได้อย่างไร ทางเส้นนี้ อย่าท้อถอยเท่านั้น ต้องอดทนให้มาก ๆ
ต่อทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แม้จะทุกข์มากแค่ไหน ก็พยายามทนให้ได้
ด้วยขันติ เมตตา อภัยแล้ว ใจเราก็จะหมดทุกข์ อภัยให้ได้ ทำใจให้ได้
พยายามชนะจิตโลภ โกรธ หลง ของตัวเองให้ได้ จงชนะใจตนเองเท่านั้น
มิใช่ชนะผู้อื่น นี่คือหลักสำคัญ เพราะชนะอื่นสักหมื่นแสน มิเหมือน
แม่นชนะจิตอกุศลของตนหนา

การปฏิบัติธรรมนั้นจุดหมายที่แท้จริง เพื่อออกจากตัวเราของเรา
ให้ได้ให้หมดสิ้น !

เราทุกข์ เพราะมีตัวเราเกิดขึ้นในจิตเท่านั้นเอง

เมื่อบุคคลใด มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริง มีความใฝ่ใจจริง
เขาย่อมมีโอกาสทำได้จริงในที่สุด หากเขารู้และเข้าใจหลักแห่งความ
เป็นจริงว่า การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น ใช้ร่างกายเป็นสถานที่ ใฝ่ใจ
เป็นผู้ทำเท่านั้นเอง โดย พยายามรู้สึกตัวในขณะปัจจุบันอยู่เสมอว่า



กายเราขณะกำลังทำอะไรอยู่ กายอยู่ไหน ให้ใจอยู่ที่นั่น ใช้ใจจับดูกาย ใช้ใจรู้กาย ใช้ใจเฝ้าสังเกตดูกายในทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ พุด คิด จิตยินดียินร้าย ก็ให้รู้ตัวไว้ให้รู้เท่าทันปัจจุบันขณะนั้นอยู่เสมอ ทำไปเรื่อย ๆ เช่นนี้แหละ เราเรียกการทำเช่นนี้ว่า **การฝึกสมาธิ สัมตาสมาธิตื่น หรือ สมาธิในการทำงาน สมาธิเคลื่อนไหว หรือ สมาธิธรรมชาติ** ก็ได้ สุดแต่จะเรียกเอาเอง

ซึ่งสามารถจะทำได้ ในคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เป็น “**สันตภูริโก**” แปลว่า **อันบุคคลผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้โดยตนเอง** ใครได้กินก็รู้รสเอง ทำได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ทุกการกระทำ เป็น “**อกาลิโก**” คือไม่ **จำกัดกาลเวลา** ทำได้ทุกเวลาที่เราจะทำนั้นแหละ อยู่ที่ว่าจะทำหรือไม่ทำเท่านั้น เป็นเรื่องที่ทำให้มาพิสูจน์ดูได้ คือ “**เอหิภัสสิโก**” **เรียกให้มาดูได้ด้วยตนเอง** ทำตนเอง แต่ต้องพยายามเพียรทำจริง ๆ ไม่ท้อถอยหรือทิ้งช่วง ทำไปเรื่อย ๆ สม่ำเสมอ โดยอย่าหมายมั่น ยึดถือที่จะให้ได้ผล อย่าอยากเห็นผล อย่าใจร้อน ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่ามันเต็มรอบเมื่อไหร่ ผลก็จะปรากฏขึ้นให้รู้เองเมื่อนั้น พยายามทำให้บ่อยที่สุด เท่าที่จะทำได้ เพียรแล้วเพียรอีก ด้วยการมีสติเฝ้าดูกายในกายในใจของตนเท่านั้น อันเรียกการกระทำเช่นนี้ว่า “**โอปนยิโก**” คือ **น้อมเข้ามาใส่ตน** น้อมเข้ามาดูที่ตน ว่ามันเป็นอย่างไร ในความจริงแท้ที่เป็นสัจธรรมจริง ๆ จนกระทั่งเข้าใจและรู้แจ้งตลอดสาย พร้อมทั้งปล่อยวางทุกข์ได้ในที่สุด เพราะจิตเข้าถึงอริยสัจ ๔ โดยสิ้นเชิง จนหมดทุกข์จริง ๆ หมายถึงทุกข์ทางใจอันเรียกการเข้าถึง

และปล่อยวางจิตทุกข์ตัวนี้ได้ว่า **“ปัจจัยตัดตั้ง”** คือ รู้ได้ด้วยเฉพาะตน

หมายถึง ตนรู้ตนเองจริง ๆ ว่า ไม่ทุกข์ใจอีกต่อไปแล้ว อิสระเหมือนมันแล้วในทุกเรื่องทุกผัสสะ จิตสบายจริง ๆ ไม่มีห่วงไหวยินดียินร้าย เป็นคนไม่มีหัวใจที่ยินดียินร้ายให้ห่วงไหวยากต่อไป แต่ยังมีจิตใจที่รู้รู้เห็นอยู่ในทุกสิ่งเหมือนอย่างเดิม รู้แต่ไม่มีผลจิตอิสระสงบเย็นเป็นปกติทุกเวลาสบายจริง ๆ ทางภายใน จึงจะใช้

ธรรมะแท้ ๆ เป็นเรื่องจิตภายในเท่านั้น ข้างนอกเป็นส่วนประกอบ หากจิตไม่ทุกข์ ทุกอย่างก็ไม่ทุกข์ ปัญหาข้างในไม่มี ปัญหาข้างนอกก็ไร้ผล สมกับคำโบราณที่กล่าวไว้ว่า.....

๑) **คับที่อยู่ได้** แม้จะอยู่ที่แคบ ๆ ไม่มีอะไร หากใจสบายก็อยู่ได้อย่างเป็นสุข

๒) **คับใจอยู่ไม่ได้** แม้จะอยู่กับที่กว้างใหญ่ สะดวกสบาย อุดมสมบูรณ์ทุกประการ แต่จิตใจไม่สบายแล้วละก็ ต่อให้ดีวิเศษแค่ไหน มันก็ไม่เอา จริงไหม

๓) **ทุกข์กายอยู่ได้** แม้จะอยู่กับความเหนื่อยยากลำบากทางกายแค่ไหน หากใจสบายก็อยู่ได้อย่างสบาย

๔) **ทุกข์ใจอยู่ไม่ได้** หากอยู่แล้วจิตใจไม่สบาย ให้ดีอย่างไร มันก็ไม่อยากอยู่อย่างแน่นอน



นี่แหละ นี่แหละ ที่พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า สุข ทุกข์ หรือ ความพ้นทุกข์นั้น มีใจเป็นใหญ่มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างอยู่ที่ใจ

สรุปผล หากเหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อม ถึงอยากเท่าไร ก็ไปไม่ได้ แล้วจะอยากไปทำไม เพราะอยากมากเท่าใด ทุกข์ก็มากเท่านั้น เมื่อไม่สมหวัง จริ่งโหม จงยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเถิด แล้วทำใจให้ได้ อย่าคิดเสียใจน้อยใจจนหมดกำลังใจอยู่เลย ต้นไม้เช่น มะม่วง ลำไย ฯลฯ เมื่อถึงฤดูกาลของมัน มันก็จะออกเอง หากยังไม่ถึง ฤดูกาลของมัน แม้จะไหว้วอน หรือบังคับสักเท่าไร มันก็หาออกได้ไม่ จริ่งโหม เช่นกันกับเรา หากเหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อม ยังออกไม่ได้ ก็ให้ทำใจไปก่อน อย่าคิดมาก การคิดมากในเรื่องไร้สาระ จะเป็นภัย แก่ใจตนเอง

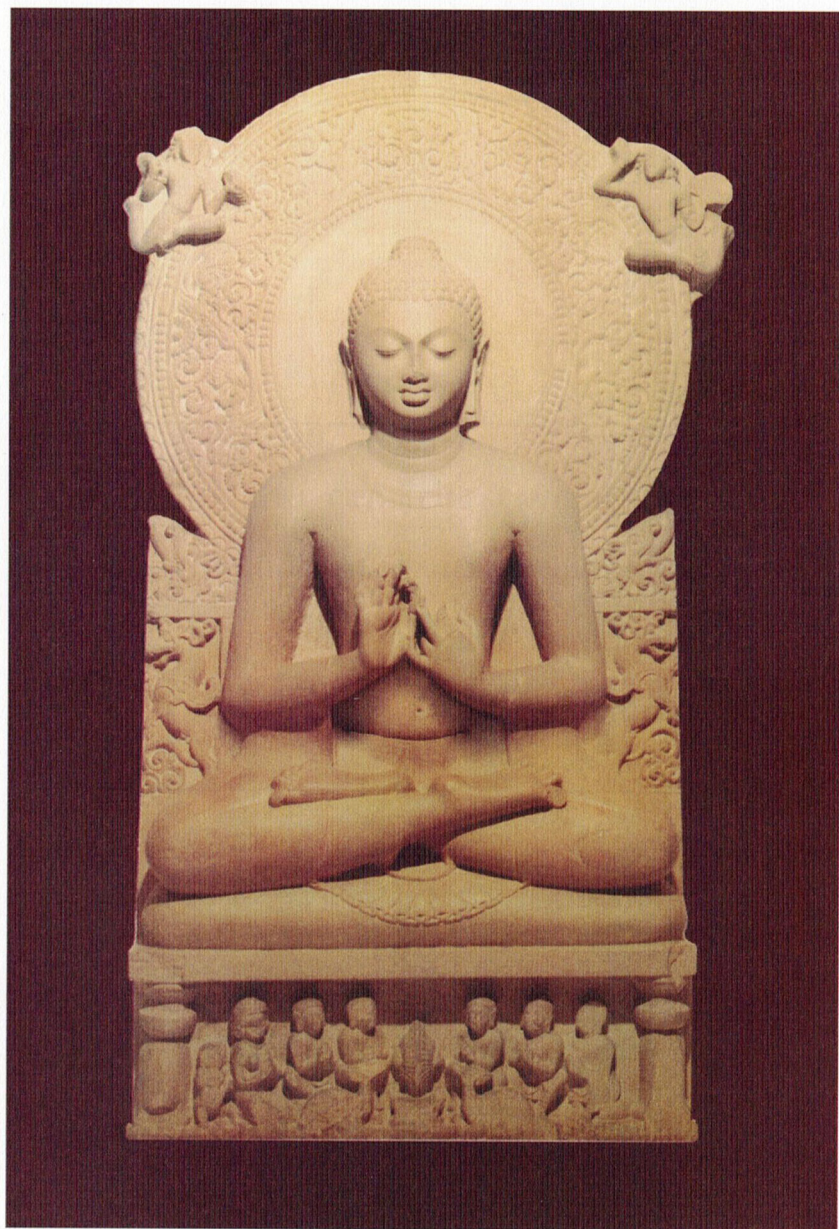
ให้ฝึก “ใจ” อยู่กับหน้าที่ ด้วยการมีสติจับรู้อยู่กับปัจจุบันของ กายและใจในทุกอิริยาบถ นั่นเอง ฝึกสมาธิกับการทำงานไปก่อน หากตั้งใจทำจริง ๆ แล้วก็จะถึงจริงเช่นกัน เพราะมันอยู่ในหลักของ สติปัฏฐาน ๔ คือ จับกาย (รูป) เข้าสู่ ใจ (นาม) นั่นแหละ ขอให้มันใจ และทำจริงเท่านั้น

ส่วนใครที่มีโอกาสปลีกได้ เราก็นุโมทนาสาธุ ชื่นชมยินดีกับ โอกาสอันดีของเขา ใจเราก็สบายได้กุศลจิตจาก “มุทิตาจิต” อีกด้วย จริ่งโหม แล้วทุกข์จะเกิดตรงไหนล่ะ มันก็สบายเท่านั้นเอง

- ๑) จิตได้รู้ทันและบริสุทธิ์ จิตนั้นหลุดพ้น
- ๑) จิตใดไม่ยึด จิตนั้นไม่ทุกข์
- ๑) จิตใดยึด จิตนั้นทุกข์
- ๑) ธรรมแท้มีไม่มาก แต่รู้แล้วไม่ทุกข์ (ทางใจ) เท่านั้นเอง



อย่าหยอหยงา อย่าซี้มเซา เศร้าใจเอ๋ย
มิเกิดคุณประโยชน์ อันใด ทั้งเกิดหนา
อารมณ์ทุกข์ มันยุ่งนัก หนักอูรา
ไม่โสภา โสภี ดีอะไร



พระพุทธรูปปางปฐมเทศนาในพิพิธภัณฑ์สารนาถ

สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร

สติปัฏฐาน ๔ คือ ทางสายกลางที่ตรงที่สุด ลัดที่สุด และบริสุทธิ์หมดจดที่สุด ซึ่งบุคคลได้ตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ย่อมพ้นจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นโดยแน่นอน อันจะมุ่งสู่ “มรรคผลนิพพาน” คือ **ดับทุกข์ได้จริง** เฉพาะ “**ผู้ทำจริง**” เท่านั้น

สติปัฏฐาน ๔ มีกายและใจเป็นหลัก อันจะเรียกอีกชื่อว่า “**รูปและนาม**” ก็ได้ ซึ่งภาษาทางธรรมะจะแยกเรียกให้เข้าใจว่า เพราะเหตุ ๔ อย่างนี้แหละ ที่เป็นตัวเชื่อมให้เกิดทุกข์ อันมี “**รูป เวทนา จิต ธรรม**”

๑) **รูป** ในที่นี้หมายถึง ร่างกายนี้แหละ

๑) **เวทนา** หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกาย เช่น สุขกาย ทุกข์กาย หรือความปกติเฉย ๆ ก็ได้

๑) **จิต** หมายถึง ความรู้สึกอันจะเรียกว่าใจ นาม หรือ ธาตุรู้ ก็ได้ มันคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจนั้นแหละ เรียกว่าจิต

๑) **ธรรม** ในที่นี้หมายถึง ธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจของตน อันเป็นอารมณ์ สุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ ก็ได้

ธรรมารมณ์นั้น คืออารมณ์ยินดียินร้าย เช่น ดีใจ เสียใจ น้อยใจ ชื่นโกรธ พยาบาท ชอบใจ ไม่ชอบใจ เอา ไม่เอา ดี ไม่ดี เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ อันเป็นอารมณ์ดูตรึง และผลักดันของใจ นี่แหละ ที่เป็นเหตุให้เกิด อุปาทาน คือ ความหลงยึดในจิตต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วขยายวงกว้าง ออกมายึดรูปกายและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ทางภายนอก ว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นบุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว จนเป็นทุกข์ รุ่มร้อนไปหมด พอสมหวังก็เป็นสุข ผิดหวังก็เป็นทุกข์ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ เดี่ยวหัวเราะ เดี่ยวร้องไห้ สลับกันไปไม่รู้สิ้น เพราะจิตตกเป็นทาสของอารมณ์ อันเกิดจากความไม่รู้จริงนั่นเอง

สรุปแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็คือ ให้อยู่เฝ้าสังเกตดูกาย และทุกข์ ของกายใจและทุกข์ของใจในตนเอง ว่ามันเป็นอย่างไรในความจริงแท้ เท่านั้นเอง **ปกติ ธรรมชาติของรูปร่างกายแท้ ๆ นั้น มันจะไม่มีความรู้สึกสุขทุกข์ใด ๆ เลย เพราะมันคือ ธาตุ ๔ อันมี ดิน น้ำ ลม ไฟ**



มารวมกันขึ้นเป็นรูปร่างชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น แต่ที่มันเกิดความรู้สึก
สุขทุกข์ทางร่างกายขึ้นได้ เพราะมันมีใจคือ “ธาตุรู้” มาอาศัยอยู่ในนั้น
เท่านั้นเอง

ทุกข์กายและทุกข์ใจเป็นทุกข์คนละอันแต่อาศัยกันอยู่ หากไม่รู้จัก
หรือแยกไม่เป็น ก็จะมองไม่เห็นและจะต้องเป็นทุกข์อยู่รำไป

ทุกข์ทางกาย เป็นทุกข์ที่ใคร ๆ ก็หนีไม่พ้น ใครก็ตามเมื่อได้
เกิดมาและมีรูปร่างอันเรียกว่า “สังขาร” แล้ว ไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน
ภาษาไหน จะร่ำรวยหรือยากจน ผู้ดีหรือไพร่ แม้แต่พระพุทธรเจ้าหรือ
พระมหากษัตริย์ก็ตาม ตลอดถึงเหล่าสัตว์เดรัจฉานต่าง ๆ ก็ต้องมีทุกข์
ชนิดนี้ หนีไม่พ้น เพราะมันเป็นทุกข์ประจำสังขาร คือร่างกาย ได้แก่
ทุกข์ของการ เกิด แก่ เจ็บ และ ตาย นั้นเอง

ทุกข์ทางกาย (รูป) นั้นเป็นอย่างไร ทุกข์ทางกายนั้นสามารถ
แก้ให้หายได้ชั่วขณะหนึ่ง แล้วกลับมาเป็นอีก วนเวียนกันอยู่เช่นนี้
ตลอดไป นั้นมันเป็นเพียงการคลายทุกข์เท่านั้น ยังมีใช้ดับทุกข์ เพราะ
มันยังเวียนกลับมาเกิดทุกข์ได้อีก

ในตัวทุกข์ของกาย เวทนาในเวทนาของกาย นั้นเป็นอย่างไร
ให้สังเกตดูว่า ทุกข์ทางกายนั้นมันก็ไม่เที่ยง และอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์
ด้วยความทุกข์ความเจ็บปวดนั้น บางครั้งถึงแม้เราจะไม่ไปรักษา
คือแก้มัน ไม่สนใจ ปล่อยมัน ในที่สุดทุกข์นั้นมันก็จะค่อย ๆ จางคลาย
และหายไปได้เหมือนกัน นั่นแสดงว่า ความทุกข์ก็เป็นสิ่ง ไม่เที่ยง
เกิดเองได้ก็ดับเองได้เช่นกันในที่สุด คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

แต่ทุกข์ของกายนี้จะดับแล้วเกิดอีก ดับแล้วเกิดอีก เป็นอยู่เช่นนั้น หนีไม่พ้น ตราบจนร่างกายนี้ตายจากไปเมื่อไหร่ คือ กายหมดความรู้สึก เมื่อไหร่ ทุกข์ของกาย คือเวทนา ก็จะหมดไปเมื่อนั้น

ทุกข์ทางใจนั้น หนีไม่พ้น หากทำถูกและทำถึงจริง จิตหรือใจ หรือนามหรือธาตุรู้ คืออันเดียวกันหมด นั่นเป็นเรื่องของความรู้สึกที่ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่างใด ๆ ที่จะหยิบจับได้

กายใดที่ไม่มีมีใจ หรือธาตุรู้อาศัยอยู่ เช่น ศพต่าง ๆ เป็นต้น กายนั้นจะปราศจากความรู้สึกนึกคิด ไม่เคลื่อนไหว ไม่รับรู้เรื่องใด ๆ

ส่วนกายใดที่มีใจ คือความรู้สึก หรือธาตุรู้มาอาศัยอยู่ในนั้น เช่น “คนที่ยังไม่ตาย” กายนั้นจะเคลื่อนไหวได้ รับรู้นึกคิด และทำอะไร ๆ ก็ได้

เพราะมันมีใจ คือธาตุรู้เป็นผู้สั่งให้ทำ และมีกายเป็นผู้สนอง คือทำตาม ใจจึงเป็นนาย กายจึงเป็นบ่าว เห็นความจริงแท้ของมัน หรือยังว่า กายส่วนกาย ใจส่วนใจ แต่อาศัยกันอยู่ในการกระทำ

กายที่ไม่มีใจสั่ง มันก็ทำอะไรไม่ได้ เช่น ศพต่าง ๆ ใจที่ไม่มีกายทำ มันก็เป็นได้แค่เพียงความนึกคิดเท่านั้น ส่วนการกระทำทางภายนอก ก็ไม่มี เช่น คนที่เป็นอัมพาต เป็นต้น

เมื่อรู้แล้วว่า กายแท้ ๆ นั้นมันไม่มีความรู้สึกนึกคิดใด ๆ เลย ในความจริงแท้แล้วที่มันเกิดสุข เกิดทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี โกรธ เกลียด



พยาบาท ดีใจ เสียใจ เจ็บปวด ร้อน หนาว อ่อน แข็ง ถูก ผิด ดี ชั่ว รวย
จน สูง ต่ำ ฯลฯ นั้น มันเกิดจากอะไรละ

ก็เกิดจาก “ใจ” ตัวเดียวนี้แหละใช่ไหม ที่ให้ความหมายเอาเอง
หลักของพุทธศาสนาจึงเน้นลงมาที่ “ใจ” ตัวเดียวเท่านั้น ว่า **สุข ทุกข์
และความพันทุกข์ มีใจเป็นแดนเกิด มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน
ทุกอย่างมีผลได้เพราะใจ**

ดังนั้น ทุกข์หรือความดับทุกข์ที่แท้จริงนั้น ก็ต้องทำที่ใจภายใน
ของตนนี้แหละ เพราะมันเกิดจากใจตนเองเท่านั้น

พระพุทธเจ้าก็ตรัสรู้ที่ในใจของพระองค์ เพราะพระองค์ทรงรู้ว่า
เหตุทุกข์ทั้งหมดเกิดจากที่นี่ ตรงนี้ คือเกิดจากใจตนเองนั่นเอง

พระพุทธองค์ทรงรู้เท่าทันอารมณ์แห่งความนึกคิดปรุงแต่ง ที่เป็น
เหตุให้เกิดอารมณ์ยินดียินร้าย สุขทุกข์ ได้สิ้น

หากที่นี่คือ ใจ ไม่เกิดทุกข์ ที่นี่ไม่มีทุกข์แล้ว ทุกข์มันจะเกิดตรง
ไหนได้อีกละ ก็สิ้นทุกข์เท่านั้นเอง เพราะกายแท้ ๆ มันก็ไม่ทุกข์อยู่แล้ว
ดังนั้น ทุกข์แท้ ๆ จึงเกิดจากใจตัวเดียวนี้แหละ ที่ให้ความหมายเอาเอง
จริงไหม?

สิ่งไหนที่ชอบใจแล้วละก็ มันดี มันถูก มันสุขไปหมด ยิ่งสมหวัง
ยิ่งได้ ยิ่งสุข จนเกิดความหลงติดในสุขนั้น แล้วเกิดความอยากได้อีก
ไม่รู้สิ้น เพราะจิตยินดี ดุดรัง อยากเอาเข้ามาเป็นของตนอยู่ตลอดไป
ไม่รู้จักพอ

สิ่งไหนที่ไม่ชอบก็ผิด ก็ไม่ดี ก็เป็นทุกข์ จิตเกิดอาการผลัด
ต้านไม่ยอมเอา อยากเอาออก เกลียด อยากไล่ไปให้พ้นหูพ้นตา หรือ
ไม่ก็อยากหนีไปเสียเอง เพราะไม่อยากจะรู้ อยากเห็น เมื่อไม่สมหวังก็ยัง
ทุกข์หนักเข้าไปอีก ที่เกิดอาการยินร้ายเพราะอยากเอาออกใช้ใหม่

รู้หรือยังว่าทุกข์แท้ ๆ นั้นเกิดตรงไหน ทุกข์แท้ ๆ เกิดขึ้นตรง
“ใจ” นี่แหละ ตรงที่เดี๋ยวอยากเอาเข้า เดี่ยวอยากเอาออก เดี่ยวชอบ
เดี๋ยวไม่ชอบ จิตดูตรึงผลัดต้าน ยินดียินร้าย ไม่มีความพอดีสักที
นี่แหละคือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ทางใจ นี่คือทุกข์ของใจ

ในตัวทุกข์ของใจ เวทนาในเวทนาของใจนั้นเป็นอย่างไร ให้
สังเกตดูว่า ในอารมณ์ทุกข์ของใจนั้น มันก็ไม่เที่ยง มันอยู่ในกฎของ
พระไตรลักษณ์อีกเหมือนกัน เกิดเองได้ ก็ดับเองได้ คือ พอจิตรับรู้
เรื่องใหม่ที่เกิดขึ้น มันก็ลืม

อารมณ์ทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่งได้เหมือนกัน มันเป็นการลืมทุกข์
มิใช่ดับทุกข์ พอนึกได้ก็ทุกข์อีก นึกที่ทุกข์ที่ ไม่รู้ลืม มันเป็นการลืม
อารมณ์ทุกข์เท่านั้น ยังมีใช้การดับทุกข์

เช่นกันกับการนั่งหลับตาทำสมาธิ พอจิตสงบก็ลืมอารมณ์ทุกข์ไป
ชั่วขณะหนึ่ง พอลืมตาเจอสิ่งที่มากระทบหรือนึกขึ้นได้ก็เกิดทุกข์อีก
นั่นยังมีใช้การดับทุกข์ มันเป็นการลืมอารมณ์ทุกข์ขณะหนึ่งเท่านั้นเอง
ทุกข์จะหมดได้สิ้นเพราะสติปัญญาที่รู้แจ้ง และมีจิตที่เป็นกลาง ๆ
เท่านั้น



เคยสังเกตเห็นบ้างไหมว่า ในบางครั้งกายก็รู้เฉพาะกาย ใจก็รู้เฉพาะใจ ต่างอันต่างรู้ แต่อยู่ด้วยกัน ยกตัวอย่าง เช่น

ขณะที่เรามองอะไร ทั้ง ๆ ที่ตาไม่เห็นอยู่ และใจก็รู้ว่ามันเป็นคืออะไร หูก็ได้ยิน และใจหรือธาตุรู้ก็รู้ว่ามันเป็นเสียงอะไร จมูกก็ได้กลิ่น และใจก็รู้ว่ามันเป็นกลิ่นอะไร ลิ้นก็สัมผัสรส และใจหรือธาตุรู้ ก็รู้ว่ามันเป็นรสอะไร กายก็รับรู้ และใจก็รู้ว่ามันร้อน มันหนาว มันเหนียว มันเจ็บ มันปวด มันเมื่อย มันเพลีย ฯลฯ แต่ใจนั้นไม่เป็นอะไรไม่สุขไม่ทุกข์ ปกติเย็นสบาย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น “รู้” แต่ไม่มี ถึงกายทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ กายส่วนกาย ใจส่วนใจ อาศัยกันอยู่เหมือนเป็นอันเดียวกัน แต่มีโชอันเดียวกัน ต่างอันต่างทำหน้าที่รู้ของใครของมัน

และขณะนั้นใจก็ไม่มีความรู้สึกดูตรึงหรือผลักดัน คืออยากเอา หรือไม่อยากเอา ไม่มีอารมณ์ยินดียินร้าย ไม่มีอารมณ์ชุนโกรธใครจะอย่างไรก็ช่าง ไม่สนใจยึดถือ ปกติเย็นสบายจริง ๆ อาการเช่นนี้มันมีอยู่ด้วยใช่ไหม ในตัวเราในบางครั้งเพราะอะไร

เพราะ ขณะนั้นใจก็ทำหน้าที่รับรู้อยู่แคใจ มิได้มายึดเกี่ยวกับหน้าที่ทางกาย ต่างอันต่างทำหน้าที่รับรู้ของใครของมัน ไม่ยุ่งเกี่ยวปะปนกัน ตัวเราของเราจึงไม่เกิดขึ้น มันจึงมีแต่รู้ของใครของมัน แล้วก็หมดไปเท่านั้นเอง ไม่มีอะไร

แต่ทำไมในบางครั้งพอตากระทบ หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ความร้อน หนาว อ่อน แข็ง ฯลฯ ใจมันเกิดอารมณ์พอใจ

ไม่พอใจ เอาไม่เอา ชอบ ไม่ชอบ ยินดี ยินร้าย ดูดั่ง ผลักดัน จน
เป็นทุกข์ขึ้นมาในทันทีทั้งกายใจ เพราะอะไร

ปกติกาย ก็มีหน้าที่ของกาย ใจก็มีหน้าที่ของใจ เช่น

(ทางกาย) ตามีหน้าที่ดู (ใจ) ธาตุรู้ทำหน้าที่เห็น
และรู้ว่ามันเป็นคืออะไร

(ทางกาย) หูทำหน้าที่รับเสียง (ใจ) ธาตุรู้ทำหน้าที่รู้เสียง

(ทางกาย) จมูกทำหน้าที่ได้กลิ่น (ใจ) ธาตุรู้ทำหน้าที่รู้กลิ่น

(ทางกาย) ลิ้นทำหน้าที่รับรส (ใจ) ธาตุรู้ทำหน้าที่รู้รส

(ทางกาย) ร่างกายทำหน้าที่รับรู้ (ใจ) ธาตุรู้ทำหน้าที่รู้ผู้รู้

ต่างอันต่างทำหน้าที่ “รู้” ของใครของมัน ทุกข์ทางกายส่วน
ทางกาย คือ ทุกข์ของการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อเกิดขึ้นใจก็รู้แต่ไม่ยึด
ไม่ปรุง คือ ไม่เอามารวมเป็นอันเดียวกัน ทุกข์ทางใจส่วนใจ คือ ทุกข์
ของความรู้สึก ชอบ ไม่ชอบ จิตก็ไม่หลงยึดอารมณ์ขึ้นมาเป็นตัวเป็นตน
จนเกิดการดูดั่งผลักดัน ยินดียินร้าย

กายก็ปกติ ไม่กระทำตามอารมณ์ของใจ ไม่ทำตามใจ แยกกันทำ
ต่างอันต่างรู้ แล้วก็จบลงตรง “รู้” นั้นแหละ แต่อาศัยรู้อยู่ในเรื่อง
เดียวกัน ปัญหาต่าง ๆ จึงไม่เกิดขึ้น หมายถึงตัวเราของเราจะไม่เกิด
หากมันไม่ทำหน้าที่ปนกัน คือยึดกัน

ขณะที่ทุกขกายและทุกใจ มารวมเป็นทุกข์อันเดียวกัน มัน
จะมีปฏิกิริยา เกิดความรู้สึกมีตัวมีตน คือมีตัวเราของเราขึ้นมาทันที จน



เป็นทุกข์รุ่มร้อนไปทั่วทั้งกายใจ ตัวตนเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์ก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที

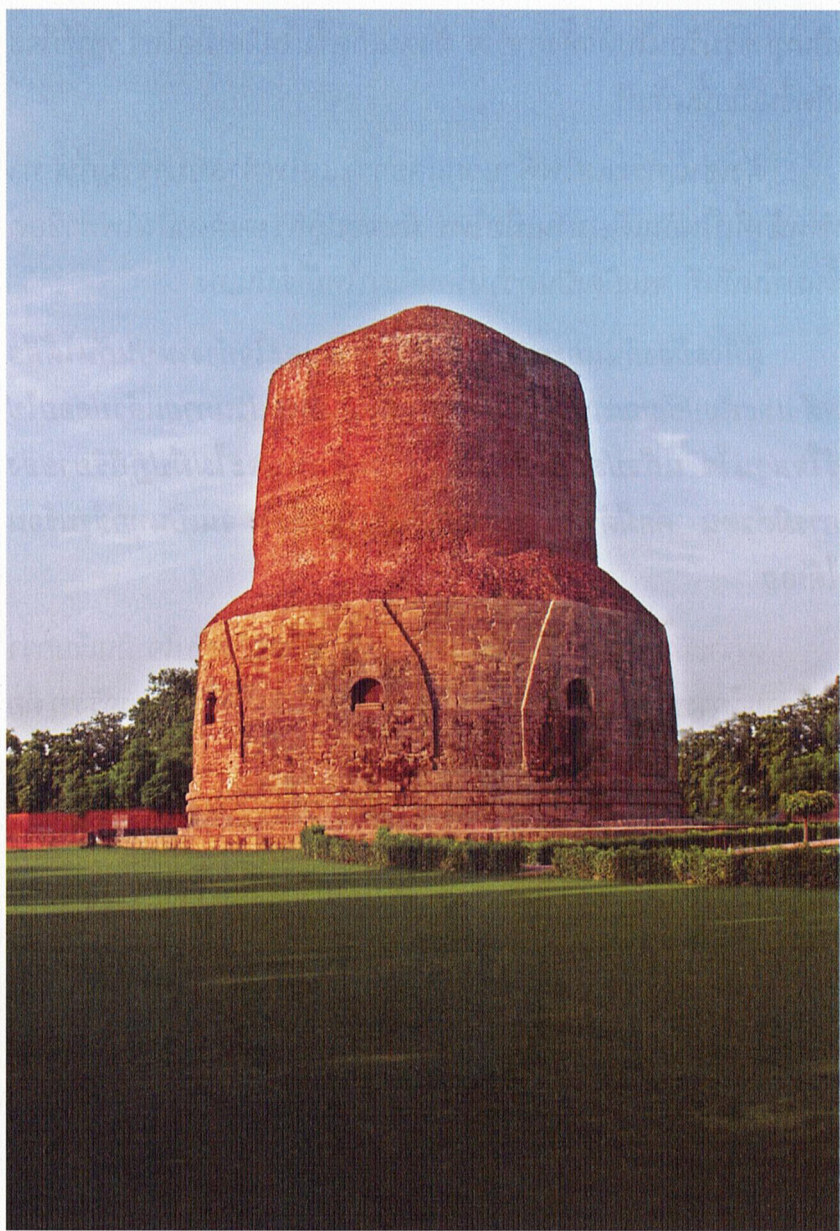
ดังนั้น กระแสไฟฟ้าบวกและกระแสไฟฟ้าลบมารวมกัน มาทำหน้าที่เป็นอันเดียวกันเมื่อไหร่ มันจะปฏิกิริยาเกิดเป็นไฟฟ้าช็อตขึ้นมาในทันที จนเกิดเป็นความร้อนที่เผาไหม้ได้นั่นเอง

ผู้ที่ป้องกันและระวังรักษามิให้กายและใจทำงานปนกันได้คือ สติ และสัมปชัญญะเท่านั้น บุคคลใดมีสติ รู้กายส่วนกายแล้วปล่อยไป รู้ใจส่วนใจ แล้วปล่อยไปอยู่เสมอ บุคคลนั้นจะไม่มีปฏิกิริยาของการมีตัวตน คือมีตัวเรา ของเราเกิดขึ้นในจิตตน จนเป็นทุกข์รุ่มร้อนได้เลย

เพราะมันเป็น “รู้” ที่พบบันครั้งทางระหว่างกายกับใจ อันเรียกว่า ทางสายกลางของธาตุรู้ที่บริสุทธิ์หมดจด หรือจิตใจที่เป็นกลางจริง ๆ คือ “มัชฌิมาปฏิปทา” ก็ได้

มันเป็น “รู้” ที่ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ไม่มีตัวตนบุคคล เรา เขา ไม่มี ยินดียินร้าย ดุตรังผลักต้อน เอาไม่เอา ไม่มีอะไรเลย นอกจาก ปัจจุบันที่รู้แล้ว ก็หมดไปเท่านั้นเอง





รัชมะกขสถูป สถานที่แสดงปฐมเทศนารัชมัจจกัปปวัตตนสูตร



วิธีเจริญสติ... ในชีวิตประจำวัน

**สติคืออะไร สติในความหมายของธรรม คือการรู้สึกตัวขึ้นมา
ในขณะปัจจุบันนี้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่**

ยกตัวอย่าง เช่น ขณะที่เรากำลังอ่านหนังสือ เราก็ทำความรู้สึก
ย่ำลงไปอีกครั้งว่า ขณะนี้เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ รู้ซึ้งถึงการกระทำ
นั้นอีกครั้ง มันเป็นอาการ “**รู้ในรู้**” อีกที ส่วนมากเราจะไม่ค่อยมีความ
รู้สึกในตัวเอง ทำก็ทำไปอย่างนั้น แต่ไม่เห็นตัวเองทำไม่รู้ว่าเรากำลังทำ
อะไรอยู่ในขณะนี้ คือขณะทำอะไรมันก็รู้หน้าที่ที่ทำอยู่ แล้วมันก็ทำไป
ตามความสามารถของตน นั่นเป็นอาการ “**รู้**” ธรรมดาเท่านั้น

แต่เราต้องมีตัว “**รู้สีกตัว**” เกิดขึ้นซ้อนทับลงไปในการะทำนั้น
อีกครั้งหนึ่ง เป็นการย่ำอาการกระทำนั้นอีกที คือรู้ตัวที่ ๒ จึงจะเรียกว่า
เป็น “**รู้ในรู้**” หรือ สติมรรค สติผล สติของการเจริญธรรม คือตัวนี้

“รู้ทำ” เป็นสติตัวแรก “ขณะทำก็รู้” คือสติตัวที่ ๒ หรือรู้ในรู้ คือ ตัวนี้

รู้ตัวแรก คือรู้ธรรมดา ๆ รู้ตัวที่ ๒ ที่รู้ซ้อนลงไปคือ “รู้” ตัวที่ทำให้เกิดปัญญาวิปัสสนา หรือ “รู้” ของมรรคผล นิพพาน

ต้อง เฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าเห็น ตัว “รู้” นี้ให้ได้บ่อย ๆ เท่าที่จะทำได้ จนเกิดความชำนาญ จิตนั้นจะได้ไม่วิ่งออกไปยึดอดีต อนาคตจิตจะมีงานทำอยู่ภายในกายในใจตน มันจะไม่คิดฟุ้งซ่าน ประุ่งไปในเรื่องต่าง ๆ จนเกิดอุปาทานขึ้นได้

หากมีสตินี้เกิดขึ้นได้นาน ๆ ตลอดสาย จิตจะสงบเย็นเป็นปกติ กายก็สบาย ใจก็สบาย เบากายเบาใจจริง ๆ จิตมันจะนิ่งเยียบหนักแน่น มันคงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ๆ ที่จะทำให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นได้ ความสงบนิ่งเยียบอันเกิดจากผลของมันนั่นแหละ คือตัวสมาธิแท้ ๆ แล้วมันเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของการเจริญสติต่างหาก

สมาธินั้นไม่ต้องไปทำมัน เพียงแต่เจริญสติ รู้กายรู้ใจ ให้เท่าทันปัจจุบันของจิตจริง ๆ ที่ “รู้” เท่านั้น ผลนั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิตัวแท้ ๆ โดยสมบูรณ์ในนั่นเอง มันมีอยู่ในนั้นพร้อม

แม้แต่การนั่งหลับตามกำหนดลมหายใจ ก็ต้องมีสติตามรู้อยู่กับปัจจุบันเช่นกัน สมาธิจึงจะเกิดขึ้นได้ **เพราะสติเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม สติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรม**



ขอเพียงแต่ทำให้ถึงจุดของมันเท่านั้นเอง ผลมันก็จะเกิดขึ้นเอง โดยอัตโนมัติ ทำเหตุให้พร้อม ผลมันก็จะเกิดเอง ไม่ต้องคิดถึงผล เจริญสติอย่างเดียวพอ ทำบ่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ สมาธิเกิดขึ้นเมื่อไร ก็ารู้เมื่อนั้น เพราะธรรมะเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน อันเรียกว่า ปัจจัตตัง

ระยะที่ ๑ การเจริญสติ ทำได้เมื่อไร

การเจริญสติ ทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอริยาบถ ทุกการกระทำ พุด คิด ยกตัวอย่าง เช่น

การขับรถ เราก็ทำความรู้สึกตัว รู้ว่าเรากำลังขับรถ คือ โอปนยิโก แปลว่า น้อมเข้ามาสู่ที่ตัวเอง พอรู้สึกตัวแล้วก็ขับไปเรื่อย ๆ ตามธรรมดา พอจะเปลี่ยนการกระทำ ก็ทำความรู้สึกให้รู้ทันอาการนั้น เช่น จะเปลี่ยนเกียร์ ก็ให้รู้สึกตัวว่ามันทำอะไร้อ! กำลังจับ แล้วมันทำอะไรต่อไป ก็ไม่รู้อีก คือขณะเปลี่ยนเกียร์ก็ให้รู้ที่กำลังเปลี่ยน คือขณะที่รู้ พอเปลี่ยนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ให้รู้ที่เสร็จแล้ว คือทำเสร็จแล้วก็รู้อีก ขณะกำลังถอนมือกลับมาจับที่พวงมาลัยก็รู้มือที่กำลังเคลื่อนไหวยื่น ว่ามันทำอะไรต่อไปอีก

พอจะเหยียบคันเร่งก็ให้รู้มาที่เท้าซึ่งกำลังจะเหยียบ รู้ก่อนทำ กำลังเหยียบก็รู้ ขณะที่ทำก็รู้ คือรู้ว่าเหยียบค่อยเหยียบแรง เป็นต้น พอจะเหยียบเบรคก็ให้รู้ คือรู้เข้ามาที่กายอีกครั้งหนึ่ง มันกำลังจะทำอะไร มันใช้อะไรทำ มือ หรือ เท้า และมันทำอะไร ส่วนมากจะเหยียบไปเลย โดยไม่มีตัวรู้รู้ทับลงอีกครั้ง ให้พยายามรู้เท่าทันกายที่กำลังจะทำ กำลังทำ

จนกระทั่งทำเสร็จในแต่ละขณะ ๆ ด้วยการกำหนด ท่องการกระทำนั้น
เบา ๆ อยู่ภายในใจตน เพราะการจับใหม่ ๆ จิตมันมักจะพลอสลึมตัว
กำหนดรู้ หากท่องเบา ๆ ในใจต่อสิ่งที่รู้ นั้น จิตจะมีงานทำไม่ค่อยพลอ
ตัวลึ่มง่าย แล้วแต่ถนัด จะกำหนดก็ได้ ไม่กำหนดก็ได้ จับตัวรู้เลยก็ได้
เอาตามถนัดตามสบาย ขอเพียงแต่ให้ได้รู้สึกตัว ย้ายไปในการกระทำ
นั้นอีกครั้งเท่านั้นต้องรู้กายตัวเองทำด้วย จึงจะใช่ และก็ให้รู้ไปเรื่อย ๆ
นาน ๆ ยาว ๆ รู้ได้ตลอดสายในเรื่องนั้น ๆ ได้ยิ่งดี เพราะสติจะต้อง
รู้สึกสืบเนื่อง สมานจึงจะเกิดขึ้นได้

อาบนํ้าก็รู้ ญสบูก็รู้ รตนํ้าก็รู้ เสร็จแล้วก็รู้ เช็ดตัวก็รู้ สวมเสื้อผ้าก็รู้
กายสดขึ้นเย็นสบายก็รู้

กำลังกินก็รู้ มือจับช้อนก็รู้ กำลังตักอาหารก็รู้ กำลังยกก็รู้
อ้าปากก็รู้ ส่งเข้าปากก็รู้ ดึงช้อนออกก็รู้ กำลังเคี้ยวก็รู้ รสอย่างไรก็รู้
จิตชอบ ไม่ชอบก็รู้ กำหนดไปเรื่อย ๆ อย่างนี้แหละ ยิ่งรู้ละเอียด
ได้เท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น เพราะจิตจะไม่ค่อยพลอง่าย หากมีเวลาให้
พยายามทำซ้ำ ๆ จะเห็นชัดและเห็นธรรมได้ละเอียด

ขณะปวดถ่ายอยากเข้าห้องน้ำ ก่อนเข้ามันมีอาการอย่างไรให้
พยายามอดทนอดกลั้นไว้ นาน ๆ เพื่อดูทุกข์ของกายว่ามันทุกข์อย่างไร
ค่อย ๆ สังเกตดูอาการปวดของมันว่ามันเป็นอย่างไรร และเราห้ามมัน
ได้ไหม ในที่สุดมันทำอย่างไร ถ่ายเบา ถ่ายหนักก็ให้รู้ น้อมพิจารณา
ดูว่ามันมีธาตุอะไรบ้าง และมันมีกลิ่นอย่างไร จิตใจเกิดความรู้สึกละ



อย่างไร ต่อสิ่งที่ออกมา นั่น หากมีเวลา ก็ให้ค่อย ๆ พิจารณาย้อนถึงสภาพความเป็นจริงของมันด้วยว่า อุจจาระปัสสาวะเหล่านั้นมันตันตอมันมาจากไหน ทำไมมันจึงออกมาเป็นเช่นนั้น ให้น้อมนึกถึงความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของตน เริ่มต้นจากการตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอนค่อย ๆ พิจารณาไปเรื่อย ๆ หากจิตใดมีสติและสมาธิที่สมบูรณ์แล้ว ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นมาเอง มันจะรู้แจ้งในสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง แล้วจิตจะเกิดความเบื่อหน่ายและปล่อยวางเองในที่สุด ต่อเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์นั้น ๆ อีกที ดูกายที่ “ทำ” ดูอารมณ์ใจ ที่ “เกิด” ในแต่ละเรื่อง ๆ ว่ามันเป็นอย่างไร และจิตมีความรู้สึกอย่างไร

กำลังเดิน จะไปไหนรู้ เดินเร็ว ช้า หยุด ขึ้น ลง รู้ ปวด เมื่อย สบาย ร้อน เย็น เปียก แฉะ ขรุขระรู้ รู้อะไร ก็ให้กำหนดรู้ตามนั้น

กำลังทำงาน หยิบ ยก วาง รับ ส่ง ก้ม เงย เอื้อม ฯลฯ รู้ กำลังดู เห็นอะไรรู้ จิตเป็นอย่างไรรู้ ยืน เดิน นั่ง นอนก็รู้ อย่างนี้แหละ รู้ปัจจุบันขณะหนึ่ง ๆ แต่รู้ได้ตลอดสายในเรื่องนั้น ๆ นี้ **“คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน”**

การเจริญสติ หากมีเวลาว่าง ควรทำซ้ำ ๆ ยิ่งซ้ำ ยิ่งละเอียด คอยจับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ละเอียด ได้เท่าใดยิ่งต่อเท่านั้น มันจะเห็นชัดเห็นจริง และปัญญาที่เกิดขึ้นจะรู้เท่านั้น ทั้งคม และปล่อยวางอะไรได้รวดเร็วมาก

การเจริญสติไม่จำกัดสถานที่ทางภายนอก ทำได้ตลอดเวลาทุกเพศ

ทุกข์ ก็ทำได้ เพราะใช้ความรู้สึกตัวเป็นผู้นำ ใช้ร่างกายเป็นสถานที่ ในการทำต่างหาก ทำอยู่ภายในภายในใจเป็นส่วนสำคัญ สิ่งภายนอก เป็นส่วนประกอบเท่านั้น

ระยะที่ ๒ เมื่อจับสติเป็นแล้ว ขำขำแล้ว

มีโอกาสนควรพิจารณาตามการกระทำนั้น ๆ อีกครั้งว่าจิตสั่งให้ทำอะไรบ้าง ทำอย่างไร ถ้าจับเป็นแล้วสนุกมาก ความจริงแท้การปฏิบัติ ธรรมนั้น ถ้าจับดูจับเป็น กลับเป็นเรื่องที่สนุกเสียอีกมิใช่เป็นสิ่งที่ยาก จนทำไม่ได้ ดังที่คนทั่วไปเข้าใจ มิใช่ต้องไปทำเฉพาะที่นั่น ที่นี้ ที่วัดนั้น วัดนี้ มิใช่ต้องบวชก่อนถึงทำได้ มิใช่ต้องหนีต้องทิ้งหน้าที่ในชีวิตประจำวันของตน คือ หนีโลก

เพียงแต่บางขณะที่จิตเกิดอารมณ์เบื่อหน่าย มันไม่อยากเอา ไม่อยากได้อะไร มันเป็นอารมณ์ของจิตที่เริ่มเห็นทุกข์แท้ ๆ ขึ้นบ้างแล้ว มันจึงอยากหนีทุกข์เพราะยังทำใจไม่ได้ และหลงเข้าใจว่าสิ่งภายนอก ที่อยู่รอบตัวเป็นต้นเหตุที่ทำให้ตนเกิดทุกข์ ดังนั้นจิตจึงพยายามดิ้นรน เพื่อออกจากสิ่งเหล่านั้น ยิ่งดิ้น ยิ่งยุ่ง ยิ่งทุกข์หนักขึ้นไปอีก เพราะไม่ เข้าใจว่าเหตุทุกข์แท้ ๆ นั้นเกิดที่ใด เพราะอะไรจึงเกิดทุกข์ ใจอยาก หนีมากเท่าไร ก็ทุกข์มากเท่านั้น เมื่อไม่สมหวังยิ่งหงุดหงิด ขุ่นโกรธ เพราะการปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

อารมณ์ใจที่หงุดหงิดจิตใจก็ไม่ดี พังอะไรก็ขัดหู ดูอะไรก็ ขัดตาไปหมด การประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ จึง



ยิ่งทำให้คิดมากไปต่าง ๆ นานาหลงคิดว่าตนเองนี้มีกรรมหนัก ใช้ไม่รู้จักหมดจักสิ้น เกิดความคับแค้นใจ น้อยใจ เสียใจ พิรีพีไรำพันไปต่าง ๆ นานาอีก ใจอยากหนีไปให้พ้นก็ไปไม่ได้สักที พอพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่หวังก็เป็นทุกข์อีก หมดกำลังกาย หมดกำลังใจ

พอใจไม่ดี ร่างกายก็พลอยเป็นไปด้วย มีอาการปวดนั้นปวดนี้ โรคนั้นโรคนี้อมา เพราะอะไรรู้ไหม

เพราะใจนั้นแหละ พอใจไม่ดี ไม่ค่อยสบายใจแล้ว ทุกข์ก็จะเกิดขึ้นที่ใจก่อน เจ็บใจ ปวดใจ หนักใจ ทุกข์ใจ แล้วกายก็จะหนักจะทุกข์ตามนั่นเอง จริงหรือไม่ รู้หรือยังว่าเหตุของทุกข์นั้นเกิดตรงไหน ใครเป็นผู้ทำให้เราทุกข์ ที่ทุกข์เพราะอะไร รู้ไหม

เพราะใจเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมาในขณะนั้นนั่นเอง พอตัวเราเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์ก็จะเกิดตามขึ้นมาเมื่อนั้น ดูศพคนที่ตายไปแล้ว ไม่มีความรู้สึกว่ามีเราของเรา ใครจะทำอะไรกับมันก็ไม่เห็นมันทุกข์ จริงไหม

ทางกายคือ ร่างกายแท้ ๆ มันไม่ว่าอะไรหรอก ที่มันว่านั่นว่านี่เพราะใจมันว่า และที่มันทุกข์เพราะใจมันทุกข์ มันเกิดจากใจทั้งนั้น

พอชอบใจถูกใจมันก็บอกว่า นี่สุข นี่ดี พอไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ มันก็บอกว่านี่ทุกข์ นี่ไม่ดี นี่ไม่เอา

มันเกิดจากจิตยินดียินร้าย ชอบไม่ชอบต่างหาก พอจิตชอบ



ก็ดูตรึง เกิดความหลง โมหะ โลภะ คือความโลภตามมาโดยไม่รู้ตัว
อยากได้อีก อยากได้มาก ๆ อยากได้บ่อย ๆ พอไม่ชอบ จิตผลักต้าน
เกิดความโกรธ ไม่ยอมเอา ไม่อยากเอา จับดูจิตตนนะว่าทุกข์มันเกิด
ตรงไหน มันมีอาการอย่างไร ดูเหตุเกิดของทุกข์ว่ามันเกิดจากอะไร
ในความจริงแท้

สิ่งใดที่ชอบใจ จิตก็ดูตรึง เอาเข้า ดี ตีอยากได้อีก อยากเอาอีก
ยิ่งสมหวังก็ยิ่งสุขใจ ยิ่งแสวงหามันมาอีกไม่รู้สิ้น จิตเกิดความหลงตก
เป็นทาสของมันโดยไม่รู้ตัว พอผิดหวัง ไม่ชอบ จิตก็ผลักต้าน เอาออก
เกลียด ไม่อยากเอา ไม่เอา ไม่เอา ไม่ดี ไม่ดี อยากให้มันไปให้ไกล ๆ
ไปให้พ้นหูพ้นตาตัวเอง หรือไม่ตนก็อยากหนีไปเสียเอง ไปให้พ้นไม่อยากรู้
ไม่อยากเห็น เป็นอยู่เช่นนี้แหละ

นี่คืออารมณ์ทุกข์ของโลก หรือ ทาสอารมณ์ จับดูให้ดี ๆ ชีวิต
จริงไหม อารมณ์ยินดียินร้าย ดูตรึงผลักต้าน เต็มดีเต็มไม่ดี เต็มชอบ
เต็มไม่ชอบ เต็มเอาเต็มไม่เอา เต็มสุขเต็มทุกข์ ก็เพราะ “ใจ”
ตัวเดียวเท่านั้น ที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดทุกข์ในจิตตน เพราะไม่รู้ว่า
กลางวันและกลางคืนเป็นของคู่กันฉันใด ความสมหวังและความ
ผิดหวังก็เป็นของคู่กันฉันนั้น เลือกไม่ได้ ต้องยอมรับความจริงแล้ว
ทำใจ ปล่อยไป ช่างมัน ช่างมัน อย่างไรก็ได้ ทำใจให้ไม่เป็นไร ช่างเถิด
ช่างเถิด ได้เมื่อไหร่ก็สบายเมื่อนั้น ให้ทำใจเท่านั้นเอง

คือ ไม่หนีปรากฏการณ์ หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทางภายนอก แต่ให้



ปล่อยวางจิตที่ยึดถือของตนทางภายในที่เกิดขึ้นนั้นเสีย พอทำได้
ทุกข์ก็จะหมดไปในทันที หากข้างในไม่มีปัญหา ข้างนอกก็มีปัญหาอีก
ต่อไป มันก็ทำไปตามหน้าที่เท่าที่จะทำได้เท่านั้นเอง ด้วยจิตที่ยืนอยู่
เหนืออารมณ์ คือความสมหวัง และความผิดหวัง จิตจะไม่ทุกข์
อีกต่อไป

ดังนั้น ในบางครั้งขณะที่ยังทำใจไม่ได้ การปลีกไปในที่สงบบ้าง
หากมีโอกาสก็ดี หากไม่มีโอกาสก็ให้พยายามทำใจไปก่อน เช่นนี้แหละ
ด้วยการกำหนดสติรู้อยู่กับงานที่ทำ หากทำจริงสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้ ซึ่ง
มันจะเป็นสมาธิตัวสมบูรณ์จริง ๆ ด้วย

สำคัญต้องตั้งใจทำจริง ๆ ทำเสมอ ๆ ถึงจะได้ผล อย่าทอดย
การคิดมากไม่เกิดประโยชน์แต่กลับเป็นโทษ คือทุกข์หนักยิ่งไปกว่าเดิม
เสียอีก ต้องเข้าใจตัวนี้อีกที มันเป็นตัวเพิ่มทุกข์ หากไม่รู้เท่าทันมัน
นั่นเอง

อย่าหงอยเหงา อย่าซึมเซา เศร้าใจเอ๋ย
มิเกิดคุณประโยชน์ อันใด ทั้งเกิดหนา
อารมณ์ทุกข์ มันยุ่งนัก หนักอูรา
ไมโสภา โสภี ดีอะไร

ธรรมะแท้ ๆ มิใช่การหนีโลก หนีหน้าที่ เพียงแต่ในขณะที่ยังทำใจ
ไม่ได้ จิตย่อมเป็นทุกข์ ดังนั้น การได้อยู่กับสภาพสิ่งแวดล้อมที่สงบใน
บางครั้งก็ช่วยได้มาก เมื่ออินทรีย์คือกำลังของเรายังอ่อนอยู่เท่านั้นเอง
เพราะการเจอผัสสะน้อย ทุกข์ก็น้อย

**แต่ในที่สุด เราจะต้องอยู่ได้ในทุกที่ด้วยจิตสงบ ที่สงบจิตก็สงบ
ที่ไม่สงบจิตก็ยังสงบ วุ่นนอกไม่วุ่นใน จึงจะใช้ของจริง**

ดังนั้นในบางบุคคลที่ไม่มีโอกาสปลีกได้ เราก็อาศัยการทำสติ
รู้อยู่กับงาน อันเป็นสมาธิตื่นตัวไปก่อน ดังที่ได้อธิบายมานั้นแหละทำไป
เรื่อย ๆ ก่อน

**ทางทำได้ยังมีอยู่ เมื่อรู้แล้วอย่าได้ท้อแท้ท้อถอยจนหมดกำลังใจ
อยู่อีกเลย จงรีบทำเถิด แล้วผลก็จะเกิดขึ้นมาให้รู้เอง หากทำจริง
และทำถึง**

ใครขยันทำก็ได้ผลเป็นผลมากกว่าผู้ไม่ทำโดยแน่นอน เหมือน
ผู้เดินทางใครขยันเดินก็ถึงก่อน ใครขี้เกียจก็ถึงช้าหรือไม่ถึงถ้าไม่เดิน
เช่นกันกับการปฏิบัติธรรม ระยะทางยาวเท่ากันหมด แต่ผลของการเดิน
ไม่เท่ากัน สาเหตุอยู่ที่ผู้ทำ ผู้เดิน นั้นแหละ

ดังนั้น จึงไม่สามารถที่จะกำหนดเวลาของการปฏิบัติได้ตายตัว
ว่า จะต้องใช้ระยะเวลาเท่าใดในการปฏิบัติจึงจะได้ผล อาตมิกทุกอย่าง
อยู่ที่การกระทำของใครของมัน นี่คือความจริงแท้ ขอให้เข้าใจให้ถูกต้อง
ด้วย

ระยะที่ ๓ น้อมให้เกิดปัญญา

ให้เฝ้าดูพระไตรลักษณ์อยู่เสมอ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ในทุกเรื่องที่เกิด ในทุกสิ่งที่รู้ที่เห็น ค่อยกำหนดดูซ้ำ ๆ เท่าที่จะทำได้
จะเป็นช่วงยาวหรือสั้นก็ได้ไม่สำคัญ ให้กำหนดเห็นตามปัจจุบันที่จิต



รู้จริง ๆ กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ อย่างนี้แหละ พอจิตเห็นชัดเมื่อไหร่มัน
จะโผล่ออกมาให้รู้เองอย่างแจ่มแจ้งพร้อมด้วยเหตุผล อันเกิดจาก
ปัญญาภายใน ที่เป็นผลจากการปฏิบัติ ที่ตนทำถึงแล้วจริง ๆ แต่มันจะ
เป็นปัญญาในแต่ละเรื่อง ๆ ก่อน จนเต็มรอบของปัญญาอีกทีคือวิมุตติ
นอกเหตุเหนือผลเมื่อไหร่ ก็หมดทุกข์ได้สิ้นเมื่อนั้น คือเหนือปัญญาอีกที
ไม่ติดปัญญาที่ตนรู้

ให้ทำอย่างนี้แหละ ไม่มีอะไรยากอะไรง่าย มีแต่ทำจริง ๆ เท่านั้น
ก็จะได้ผลจริง ไม่ทำก็ไม่ได้ ของใครของมัน ทำให้กันไม่ได้แต่แนะนำ
หรือบอกวิธีให้ได้ ซึ่งจะต้องไปทำเองอีกที

เหมือนหมอนั้นจะเก่งแค่ไหน ยานั้นจะดีวิเศษอย่างไร หากผู้ป่วย
ไม่ยอมช่วยตัวเองด้วยการทานยา หมอนั้นยานั้นก็ไร้ค่าไร้ประโยชน์
ก็ช่วยอะไรใครไม่ได้เช่นกัน ดังเช่น **ธรรมใดก็ไร้ผล เมื่อตนนั้นไม่นำไป
ทำที่ตน นั้นเอง**



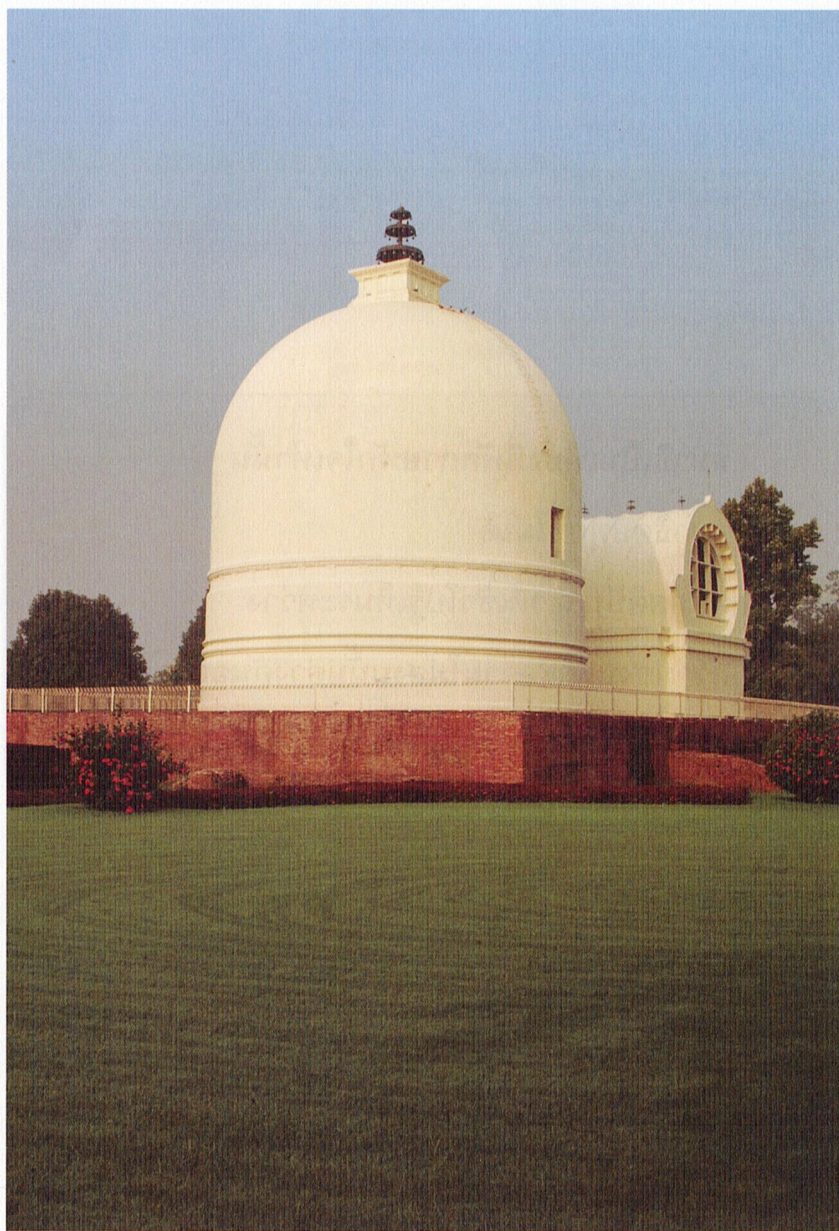
เราทุกข์เพราะจิตเป็นทาสอารมณ์

จิตอยู่ใต้อารมณ์ “หากจิตอยู่เหนืออารมณ์”

ทุกข์จะไม่สามารถเกิดขึ้นในจิตได้เลย



สมาธิเป็นเพียงที่พักกายพักใจเท่านั้น
สมาธิดับทุกซ์ไม่ได้
มีแต่สติปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นระหว่าง
ความสงบและความไม่สงบนั้นต่างกันอย่างไร
เพราะเหตุใดเท่านั้นที่จะดับทุกซ์ได้



กุสินารา สถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้า



สมาธิ

สมาธิจริง ๆ มิใช่หมายถึงการนั่งหลับตา แต่หมายถึง ความปกติของจิต คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวจริง ๆ ไม่มีอดีตและอนาคตเลย มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่รู้อยู่ จิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา ย่อมจะสงบ ปกติ เป็นหนึ่งของจิตนี้แหละเรียกว่า **เอกัคคตารมย์ หรือ สมาธิ คือ ความสงบหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ยินดียินร้ายใด ๆ ต่อทุกผัสสะที่เกิดขึ้น ทั้งสัมผัสตาและหลับตา จิตนั้นจะมีแต่ความปกติ รู้ ตื่น ทั้งกาย ใจ ตลอดเวลา** และส่งผลออกมาเป็นความเบาสบาย สดชื่นเบิกบาน ปราศจากทุกข์ใด ๆ ที่จะเข้ามาแทรกแซงได้ เป็นอิสระ เอกเทศ เหนือสิ่งใดที่จะเข้ามาครอบงำมันได้ มันจะเป็นส่วนของมันเองจริง ๆ ในความรู้สึกนั้น ซึ่งจะเรียกว่า เหนือสุข เหนือทุกข์ ก็ได้ เพราะมันเป็นเช่นนั้นจริง ๆ หากทำถึงจุดของมันนั่นเอง **สมาธิแท้ ๆ มิได้หมายถึงการ นั่งหลับตา แต่หมายถึงจิตปัจจุบันหรือจิตหนึ่งเท่านั้น**

สมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร สมาธิจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อจิตนั้นไม่มีเรื่องของอดีตที่ผ่านมาให้ยึดถือหมายมั่น และเรื่องของอนาคตที่ยังมาไม่ถึงให้ทุกข์กังวล มีแต่ “รู้” อยู่กับปัจจุบันที่เกิดขึ้นตลอดเวลาเท่านั้น แล้วปล่อยไป ๆ จงพยายามรู้สึกตัวในขณะที่ปัจจุบันนั้นให้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ แต่รู้เบา ๆ เท่านั้น แล้วก็ปล่อยไปจับแต่ตัวปัจจุบันที่เกิดขึ้นให้รู้ ซึ่งมันจะเกิดขึ้นเร็วมาก ต้องตั้งใจเฝ้ากำหนดดูจริง ๆ จึงจะเห็นและจับได้ มันจะเกิดขึ้นทางอายตนะ ๖ คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และจิตใจของตน ๆ ตลอดเวลา สุดท้ายจะเกิดตรงไหนก่อนเท่านั้น ไม่ตายตัวเสมอไป

ให้พยายามรู้สึกตัวต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทั้งกายใจให้ได้ให้ทันความรู้สึกตัวอันนี้แหละ เรียกว่า “สติ” ต้องฝึกมาก ๆ เพราะสติตัวนี้คือแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม ถ้ามีสติคือความรู้สึกตัวตัวนี้ให้มาก ๆ สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง เพราะสติตัวนี้จะเกิดขึ้นได้ แต่ขณะปัจจุบันเท่านั้น เมื่อจิตรู้แต่ปัจจุบัน แน่นอนมันย่อมจะเป็นอารมณ์เดียว คือ สมาธิ นั่นเอง ดังนั้น ตัวสมาธิตัวแท้ ๆ จะเกิดขึ้นแต่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น

“ปัจจุบัน” จึงเป็นแกนกลางหรือทางสายกลางสัมมาปฏิบัติ หรือ มรรค ก็ได้ เพราะมันเป็นทางแห่งความหลุดพ้นจริง ๆ ถ้าใครทำได้

จับปัจจุบันให้ได้ตลอดสายเท่านั้น คือ ความปกติก็จะอยู่ในนั้น สมาธิ คือ ความสงบก็จะอยู่ในนั้น หากสติเต็มรอบจริง ๆ



ปัญญาก็สามารถจะเกิดขึ้นได้ในขณะนั้นด้วย ถ้าทำถึงจุดของมันจริง ๆ หลัก หรือเคล็ดลับมีอยู่แค่นี้แหละ คือ **รู้ตัวในขณะที่ปัจจุบันให้ได้ตลอดสาย ทุกการกระทำ พุด คิด**

มันยากตรงที่ว่า จะสามารถจับปัจจุบัน คือรู้สึกตัวในขณะที่ปัจจุบันได้แค่ไหนเท่านั้น เพราะตัวปัจจุบันนั้นเกิดเร็วมาก หากไม่ตั้งใจจริง ๆ แล้วจะไม่สามารถจับมันได้เลย และส่วนมากมักจะลืมหืมตาในการกำหนดรู้ คือเพเลอนั่นเอง จึงไม่ได้ผลต่อการปฏิบัติ

ไม่มีอะไรยากหรือง่าย อยู่ที่ความตั้งใจจริงเท่านั้น ซึ่งเป็นตัวที่ ๒ ของมรรค ๘ คือ **“สัมมาสังกัปปะ”** ความตั้งใจจริงตั้งใจชอบทำจริงก็ได้จริง เพราะของจริงต้องทำจริง ๆ เท่านั้นเอง

แนวปัญญา ให้เผ้าสังเกตคือพิจารณาดูด้วยว่า ขณะที่จิตกำลังคิดเรื่องของอดีตที่ผ่านมาแล้วนั้น ทั้งในเรื่องดีและเรื่องร้ายจิตจะเกิดอาการผิตปกติ หวั่นไหว พริ้วไหวรำพัน อาลัยอาวรณ์ เสียอกเสียใจ คิดแล้วคิดอีก ยิ่งคิดยิ่งทุกข์ เพราะเป็นเรื่องที่ผ่านไปแล้วเป็นอดีตไปแล้ว คิดเท่าไรมันก็ไม่สามารถที่จะกลับคืนมาให้เราแก้ไขได้อีก

นอกจากจะมาปรับปรุงแก้ไขในขณะที่ปัจจุบันนี้เท่านั้น คือ **รู้ว่าสิ่งนี้ไม่ดี ทำแล้วเกิดทุกข์ เมื่อรู้สาเหตุจนชัดแก่ใจตนแล้ว ต่อแต่นี้ไปเราจะไม่ทำมันอีก** ให้แก้ไขเช่นนี้ ตั้งต้นแก้ไขตรงปัจจุบันที่รู้นี้เท่านั้นที่จะทำได้ จะแก้ไขได้เฉพาะปัจจุบันเท่านั้น

“ทุกขณะปัจจุบัน” จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ หากเป็นสิ่งดีก็ทำไป อย่าได้ห่อถ้อยต่ออุปสรรคต่าง ๆ อนาคตก็เช่นกัน เราสามารถคิดได้ตั้งใจไว้ได้ แต่เราต้องพร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริงในผลของมันด้วยว่ามันจะไม่แน่นอนเสมอไป มันจะไม่สมหวังเสมอไป ยากนักที่หมายมันได้ เพราะมันไม่เที่ยง และอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ บางครั้งก็ได้ บางครั้งก็ไม่ได้ จงยอมรับความจริงในข้อนี้เสีย แล้วเตรียมจิตเตรียมใจไว้ให้พร้อมต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น

เมื่อผลนั้นเกิดขึ้นมาเป็นความสมหวัง เราก็พยายามรู้สึกตัวอยู่เสมอและอย่าหลงยินดีดีใจกับมันมากจนเกินไป หากไม่สมหวังไม่เป็นไปตามตั้งใจหวัง เราก็อย่าไปเสียอกเสียใจโกรธแค้นผลักตำหนิจนเป็นทุกข์ คือยินร้ายกับมันมากจนเกินไป อย่ายึด ให้เตรียมใจไว้เสมอว่ามันเป็นของคู่กัน และเปลี่ยนกันเกิดขึ้นขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้นเองเหมือนกลางวันกับกลางคืน แล้วก็หมดไปผ่านไป มันเป็นเช่นนั้นจริง ๆ ให้รู้จักขำมัน ๆ เสียบ้าง ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ดี ทั้งดีและไม่ดี ได้และไม่ได้ มันก็ไม่ตั้งมันอยู่ได้ตลอดไปอีกเช่นกัน ดูให้ดี ชิวาจริงไหม

สมาธิเป็นเพียงที่พักกายพักใจเท่านั้น สมาธิดับทุกข์ไม่ได้มีแต่สติปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นระหว่างความสงบ และความไม่สงบนั้นต่างกันอย่างไร เพราะเหตุใดเท่านั้นที่จะดับทุกข์ได้





วิธีกำหนดสติ....ขณะนั่งภาวนา ดูลมหายใจ (อิริยาบถนั่ง)

๑. ให้นั่งในท่าที่สบาย ๆ อย่าเกร็งตัว

๒. ทำให้สบายเหมือนเรากำลังนั่งพักผ่อน ด้วยการปล่อย
อารมณ์ให้สบาย ๆ อย่างกังวลกับสิ่งใดทั้งสิ้น อย่ากดข่ม อย่าจดจ้อง
อย่าตั้งเครียดจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
ในร่างกาย ผลคือนั่งแล้วเกิดเวทนาทางกายมาก เช่น ปวดเมื่อย ปวดหัว
ปวดหนัก ตึงตรงต้นคอ มึนงง อึดอัด หงุดหงิด หายใจไม่ออก จุกเสียด
เป็นต้น สาเหตุเกิดจากการเกร็งตัวของร่างกายมากเกินไปนั่นเอง

ให้ทำตัวให้สบาย ๆ ด้วยการมีสติและรู้เบา ๆ เท่านั้นเอง
หมายถึงให้ค่อย ๆ นั่งดูลมหายใจก่อน ดูจนเห็นชัดจริง ๆ แล้ว ค่อย ๆ
กำหนดตามรู้นั้น เข้าก็รู้ ออกก็รู้ อย่างกำหนดก่อน เห็นลม รู้ลม
มันเป็นการไปสั่งลม ไปบังคับลม มันไม่เป็นตามธรรมชาติ คือ
มันผิดปกติแล้วนั่นเอง เช่น

พอเริ่มนั่ง ขณะนั้นลมหายใจ คือ ปัจจุบันกำลังจะเข้าหรือออก ก็ไม่รู้กำหนดเอาเองทันทีว่า เข้าพุท ออกโร หากบังเอิญไปตรงกับทางเดินของลมเข้าพอดี เป็นไปตามธรรมชาติพอดี จิตก็จะสงบง่ายสมาธิก็จะเกิดง่าย เวทนาคือความเจ็บปวดต่าง ๆ ก็ไม่ค่อยมี เพราะจิตสงบนั่นเอง

แต่บางที ลมหายใจกำลังจะออก ไม่รู้ ไปกำหนดหายใจเข้าเป็นพุททันที มันจึงเกิดการผิดปกติของทางเดินของลมไป ผิดธรรมชาติลมกำลังจะออกก็ออกไม่ได้ กลับสูดลมหายใจเข้าไปอีก ทำให้ลมเกิดการปะทะ คือ ชนกันเองทางภายใน ผลคือเกิดอาการจุกเสียดแน่นหน้าอก อึดอัด หายใจไม่ออก หรือ หงุดหงิดใจ เป็นต้น เป็นเพราะเหตุนี้แหละ

ดังนั้นการปฏิบัติธรรม ให้เราเป็นเพียงผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็นก็พอ คือค่อย ๆ เผื่อสังเกตดูลมหายใจว่าขณะนี้มันเป็นอย่างไร ลมมันกำลังเข้าหรือออก เหมือนการแอบดูลมหายใจว่ามันทำงานอย่างไรนั่นเอง หากจดจ้องคือตั้งใจมากจนเกินไปจนเกิดการเกร็งตัว มันก็จะไม่เห็นและจับไม่ได้ ไม่มีลมให้จับ เพราะการเกร็งตัวทำให้ลมหายใจขาดช่วงไปนั่นเอง

หากเผลอ คือไม่รู้สึกรู้ตัว ปล่อยจนขาดสติที่จะกำหนดรู้ ก็ไม่ใช่ เพราะมันจะพาไปเที่ยวรอบโลก คือพอไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ต่าง ๆ นานาเดียวไปเรื่องอดีต เดียวไปเรื่องอนาคต วิ่งไปวิ่งมา ไม่รู้จักหยุดสักที



แท้จริง การกำหนดสติ มันเป็นเพียงลักษณะของอาการที่
 แต่ละรู้เบา ๆ เท่านั้นเอง คือรู้ปล่อย ปล่อยสบาย ๆ เมื่อเห็นลม
 ชัดจริง ๆ แล้วก็ให้กำหนดรู้ตามลมที่เห็นอยู่ในขณะปัจจุบันนั้น
 คือเข้าก็รู้ ออกก็รู้ ลมมันเป็นอย่างไร ลึน ยาว ก็ ให้กำหนดรู้ตามนั้น
 เท่านั้นเอง พอตัวรู้ชัดอยู่กับปัจจุบันตลอดสาย ไม่วิ่งไปเรื่องอดีต ไม่วิ่ง
 ไปเรื่องอนาคตแล้ว พอจิตมันตั้งมั่นจริง ๆ คือความเต็มรอบของสติ
 เกิดขึ้นแล้วเมื่อไหร่ เมื่อนั้นแหละ ผลของสติที่เรียกกันว่า “สมาธิ” ก็
 จะเกิดขึ้นมาให้รู้ขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้นเอง ยังไม่ตลอดสาย ต้องทำบ่อย ๆ
 มันไม่ยาก ไม่ง่าย เพียงแต่ขณะที่ยังจับไม่เป็นมันจึงดูเหมือนยาก
 พอจับเป็นแล้วก็สบาย ให้พยายาม **ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น**

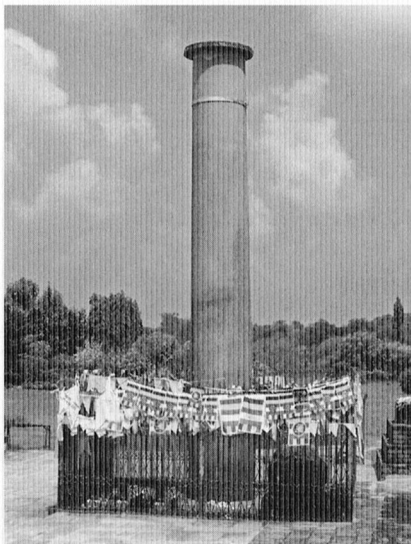
ข้อควรระวัง:-

การนั่งภาวนา ขณะใดที่ใจมันยังไม่ยอมทำ อย่าฝืน อย่าบังคับ
 มันไม่เกิดประโยชน์อันใด ผลได้ไม่เท่าเสีย เพราะมันจะหงุดหงิดทำให้
 อารมณ์เสีย ฟุ้งซ่าน ใจไม่ชอบการบังคับ มันชอบความอิสระที่เป็นตัว
 ของตัวเองจริง ๆ ขอเพียงแต่ให้มีความตั้งใจจริง มั่นใจจริง อย่าห่อถอย
 อย่าเบื่อง่ายไปเสียก่อน ดูจังหวะความพอดีความพร้อมของจิตด้วย
 ค่อย ๆ ปลูกปลูกให้กำลังใจมันจนมันเกิดกำลังใจและเต็มใจในการ
 ทำเสียก่อน พอมันเกิดกำลังใจที่จะทำขณะใดให้ทำขณะนั้นทันที
 ค่อย ๆ ทำไปอย่างนี้แหละ อย่าใจร้อน เมื่อมีความตั้งใจในการทำจริง ๆ

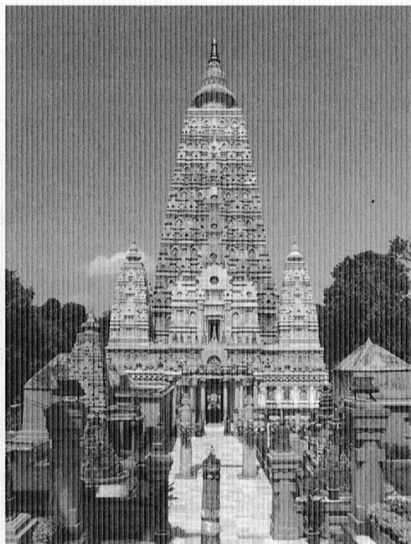
แล้ว อุปสรรคต่าง ๆ จะไม่เป็นปัญหา เพียงแต่ให้ดูจังหวะแห่งความพอดีของจิต คือการผ่อนสั้น ผ่อนยาว ดังเช่น การชักว่าวไม่ตึงเกินไปจนเกินไป แล้วความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นได้ในที่สุด



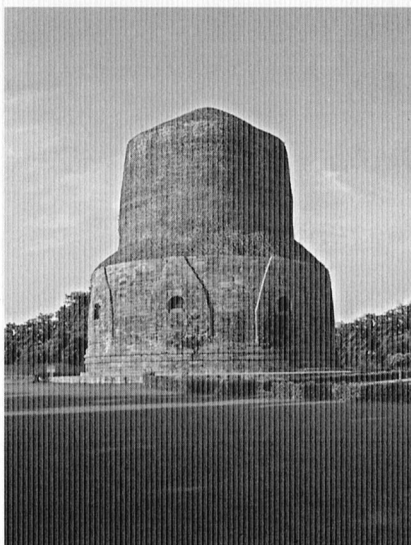
สังเวชนียสถาน ๔ แห่ง



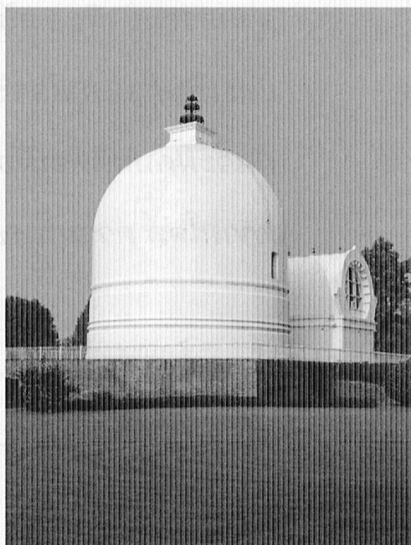
ลุมพินี สถานที่ประสูติ



พุทธคยา สถานที่ตรัสรู้



พาราณสี สถานที่แสดงปฐมเทศนา



กุสินารา สถานที่ปรินิพพาน

ขณะที่กาย วาจาและจิตของเราเป็นปกติ
มิได้ก่อทุกข์โทษเบียดเบียน
ทำร้ายทำลายทั้งผู้อื่นและตนเอง
ให้ได้รับความทุกข์
เดือดร้อนแล้ว
ขณะนั้นความเป็นศีลก็เกิดขึ้นมีขึ้นแล้ว
ตามธรรมชาติของมันเอง
และเป็นศีลแท้ ศีลจริงด้วย
มันจะผิตปกติต่อเมื่อจิตเกิด
ความโลภ ความโกรธ ความหลงเท่านั้น



ศีล คือ อะไร

ศีล คือความสะอาด สว่าง สงบ
ศีล มิได้อยู่ที่วัด ที่พระ ที่คนนั้น คนนี้
ศีล อยู่ที่ใจ เกิดที่ใจ รู้ที่ใจ ทำที่ใจ
หมายถึง ใจใคร ก็ใจมัน ที่ต้องทำตนเอง

บุคคลใดมีจิตใจสะอาด คือมีความบริสุทธิ์ใจ จริ่งใจอยู่เสมอ
ทุกการกระทำ พุท คิต

บุคคลใดมีจิตใจสว่าง คือจิตใดมีปัญญา รู้ดี รู้ชั่ว รู้ถึงอกเขา
อกเราจริง ๆ แล้วจิตนั้น จะไม่กล้าทำความชั่วแม้แต่นิดเดียว เพราะ
จิตจะมีหิริโอตตัมปะ คือความละอายและความเกรงกลัวต่อบาป
รักษาอยู่

บุคคลใดมีจิตสงบ คือจิตใดมีหิริโอตตัมปะรักษาอยู่แล้ว กาย

วาทา ใจ นั้นก็จะสงบเป็นปกติ จะไม่สามารถทำบาปได้เลย หมายถึง เบียดเบียนใครไม่ได้ นี่แหละ “ศีล”

ศีล คือกาย วาจา ใจ ที่สงบจากบาปนั้นแหละ สรุปให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า ศีลแท้คือความปกติของ กาย วาจา ใจ นั้นเอง ท่านจึงเปรียบศีลว่า เหมือนกับ “ศิลา” คือ **หนักแน่น มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อกิเลสต่าง ๆ เป็นปกติอยู่ตลอดเวลา**

ศีลนั้นจะเอามาจากใครไม่ได้ต้องทำเอง การไปขอรับศีลจากพระ หมายถึงการไปขอรับคำแนะนำจากท่านเท่านั้น มิใช่ไปเอาศีลจากท่านได้ ต่อเมื่อเข้าใจดีแล้ว จะต้องนำมาทดลองกระทำที่ตนเองดูอีกทีจนเห็นจริง คือเห็นคุณและโทษตรงตามนั้น เห็นผลของมันปรากฏที่ตนเองจริง ๆ จนมั่นใจว่าศีลแท้นั้นเป็นอย่างไร อยู่ตรงไหน

ศีลพระ พระก็ต้องทำที่ตัวของท่าน

ศีลโยม โยมก็ต้องทำที่ตัวของโยม จะทำให้กันไม่ได้ หรือจะแย่งกันก็ไม่ได้ ต้องทำเอง เหมือนจุมูกที่ใช้หายใจ เราจะเอาจุมูกใครมาหายใจ หรือใครจะมาเอาจุมูกเราไปหายใจแทนกันก็ไม่ได้ ฉะนั้น ก็ฉันทัน นั้น ดังนั้น “ศีล” จึงเป็นของเฉพาะตนจริง ๆ



รู้มาก ทำตนน้อย ไม่ค่อยสบาย

รู้น้อย ทำตนมาก อีสระ สบาย



ศีล คือ อะไร ใช้อย่างไร เพื่ออะไร

ศีล คือความปกติของ กาย วาจา และจิตใจ

ขณะที่กายวาจาและจิตของเราเป็นปกติ มิได้ก่อทุกข์โทษ เบียดเบียน ทำร้ายทำลายทั้งผู้อื่นและตนเองให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนแล้ว ขณะนั้นความเป็นศีลก็เกิดขึ้นมาขึ้นแล้วตามธรรมชาติของมันเอง และเป็นศีลแท้ศีลจริงด้วย มันจะผิดปกติต่อเมื่อจิตเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงเท่านั้น

ศีลแท้เกิดที่ไหน ศีลแท้เกิดขึ้นในจิตใจ มีใจเป็นแดนเกิดขึ้นก่อน ซึ่งประกอบไปด้วยหิริโอตตปปะ คือความละอายและความเกรงกลัวต่อบาป เป็นหลักเป็นแกนกลาง บุคคลใดมีหิริโอตตปปะ “ศีล ใน” ประจำอยู่ในจิตใจของตนตลอดเวลาแล้ว บุคคลนั้นเท่ากับมีศีลอยู่แล้ว

อย่างสมบูรณ์ เพราะมันจะออกมารักษากาย วาจา ใจด้วยศีลใน เป็นศีลที่ไม่มีตัวตนที่จะหยิบจับได้ เพราะมันเป็นอาการรู้สึกธาตุรู้ หรือนามธรรมที่ตนรู้ตนเท่านั้น

ศีลสมมติคืออะไร ให้เพื่ออะไร ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ข้อ นั้น คือ ศีลสมมติ หรือศีลนอก หมายถึงศีลที่เกิดจากการเขียน การบัญญัติขึ้นไว้เป็นข้อ ๆ เป็นศีลที่อยู่นอกกายนอกใจอันมีตัวตนที่จะหยิบจับได้ เช่น หนังสือ หรือโปแลนด์ต่าง ๆ เป็นต้น

ศีลนอก จึงเป็นศีลที่ใช้เพื่อเตือนสติของตนเอง ให้มีความระมัดระวังต่อเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษ ทั้งตนเองและผู้อื่นเป็นการป้องกันและระวังแกจิตที่ยังไม่รู้ ยังไม่มีหิริโอตตปปะ ให้ระลึกรู้ก่อนที่กระทำทุกข์โทษลงไป เพราะมีความไม่รู้ว่านี้คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ จึงเป็นศีลที่ได้ให้รู้ว่ามีทุกข์โทษ เพื่อจะได้ใช้ป้องกันไว้ก่อนทัน จนกว่าหิริโอตตปปะจะเกิดขึ้นมาในจิตใจ อันเป็นศีลแท้ที่ ศีลสมมติให้ฝึกเพื่อจะได้เข้าสู่ศีลแท้ คือ หิริโอตตปปะ นั่นเอง และ ศีลสมมติ มีไว้เพื่อเรียนรู้แล้วเอามาเป็นแนวไว้ตรวจสอบตัวเองเท่านั้น คือมีไว้เป็นหลักเพื่อตรวจสอบดูผลการปฏิบัติของตนต่างหาก เหมือนแผนที่ที่มีไว้เพื่อเรียนรู้และตรวจสอบดูผลของการเดินทางของตนว่าถูกต้องแล้วหรือยังเท่านั้นเอง

ศีลแท้ต่างกันศีลสมมติอย่างไร บุคคลใดมีหิริโอตตปปะอยู่ประจำใจเป็นธรรมชาติตลอดเวลาแล้ว เขาจะไม่สามารถก่อทุกข์โทษ



แก่ใครได้เลย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เขาจะมีความละเอียดแก่ใจตนเอง อยู่เสมอ เมื่อรู้ว่าเป็นสิ่งผิด จิตจะเป็นทุกข์ร้อน แม้ใครจะไม่รู้แต่ใจ เขาย่อมรู้ และเกิดการติเตียนลงโทษตนเองทันทีจากภายในคือเกิด ความละเอียดแก่ใจตนเอง จนไม่สามารถที่จะทำผิดได้เลย “รู้จักอ่อนท้อ” เพราะเขามีใจอันเป็นศีลแท้เป็นผู้สอนผู้ลงโทษเขาเองในขณะนั้นทันที

ผิดจากศีลสมมติ คือบุคคลใดแม้จะรู้ศีลสมมติก็ข้อมากมาย แค้กี้ตาม แต่หากเขายังไม่มีหิริโอตตปปะ คือศีลใน เกิดขึ้นในใจแล้ว เขาย่อมจะทำผิดศีลได้อีกเมื่ออยู่ลับหลัง ด้วยคิดว่าไม่มีใครรู้ใครเห็น ไม่เป็นไร แล้วค่อยไปขอใหม่ ไปต่อศีลใหม่ จึงเป็นการรู้ศีลแต่ยังไม่ เป็นศีล นั้นยังมีไซ้ศีลแท้ เป็นแต่เพียงรู้ศีลเท่านั้นเอง

จึงต้องอาศัยศีลสมตินี้ค่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็น ศีลใจ ศีลแท้ คือหิริโอตตปปะเกิดขึ้นภายในใจอีกที จึงจะใช้ศีลที่ สมบูรณ์จริง

ดังนั้นศีลที่แท้จึงต้องเกิดขึ้นเองจากภายในจิตจริง ๆ อันเป็นศีล แห่งธาตุรู้ที่สามารถรู้กฎรู้ผิด ได้อย่างอัศจรรย์จริง ๆ จึงจะใช้

ทำไมจึงต้องรักษาศีล ๕ เพราะศีล ๕ เป็นศีลเมตตาคอบโลก มันจะเมตตาทั้งตนเองและผู้อื่นไปถ้วนทั่ว ไม่มีขอบเขตจำกัดในเมตตา นั้น หากทุกคนทำได้ ความสันติสุขย่อมเกิดขึ้นได้แน่นอน เพราะศีล ๕ มีคุณอนันต์ คือมีประโยชน์มากหากใครรู้จักรักษานั้นเอง

และในขณะเดียวกันก็มีโทษอย่างมหันต์ หากใครไม่รู้เท่าทัน

มันแล้ว ย่อมจะเกิดความทุกข์เดือดร้อนไม่รู้สิ้นเช่นกัน เพราะมันมีผลร้ายแรง จนเป็นเหตุทำให้เกิดความอาฆาตพยาบาท จ้องเวรซึ่งกันและกัน แล้วขยายวงกว้างออกไปโดยไม่มีขอบเขตจำกัดแห่งทุกข์จริง ๆ มันเกิดจากการกระทำของตนก่อนที่เป็นเหตุ แล้วผลนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตนด้วยในที่สุด คือให้ทุกข์แก่ท่าน ทุกข์นั้นถึงตัว ยกตัวอย่างเช่น

ศีลข้อ ๑ ห้ามฆ่าสัตว์ คือการทำลายชีวิตเขาให้ตาย ให้ล่วงไป

ชีวิตเราเราก็อรัก ชีวิตเขาเขาก็รัก สมมติ นาย ก. ฆ่า นาย ข. ตายไปแน่นอน ญาติพี่น้องของนาย ข. ย่อมจะไม่ยอมและไม่พอใจอาจจะคิดโกรธแค้น ผูกใจพยาบาท อาฆาตจ้องเวร ด้วยการที่จะฆ่า นาย ก. แก่แค้น คือให้ตายตามไปบ้าง มันเป็นการจ้องเวรที่ขยายวงกว้างต่อความยึดถือในความเป็น “ของเรา” คือญาติของเขา “พวกของเขา” นั้นเอง หากถูกจับได้ นาย ก. ก็จะต้องถูกตัดสินลงโทษให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนเช่นกัน นี่คือทุกข์ที่จะได้รับทางกาย ส่วนทางจิตนั้นหากไม่มีใครรู้ แต่เขาก็ต้องรู้แก่ใจตนเองตลอดเวลาแน่นอน ทุกครั้งที่สำนึกผิดคิดขึ้นมาได้ เขาย่อมจะได้รับความทุกข์ทรมานทางจิตใจไม่น้อยเลยทีเดียว เพราะหิริโอตตปปะคือศีลใน นั่นจะเป็นผู้ลงโทษเขาเอง

ศีลข้อที่ ๒ ห้ามลักทรัพย์ คือการขโมยเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้อนุญาต

ของ ๆ ใคร ใครก็ย่อมจะรักจะหวงเป็นธรรมดา การเอาสิ่งของที่



เจ้าของเขามีได้อนุญาต แนนอนเขาย่อมจะไม่พอใจเป็นธรรมดาหากเขาขาดสติและระงับอารมณ์ใจไม่ได้ เกิดความโกรธขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว เขาอาจจะเข้าทำร้ายผู้เอาก็ได้ ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น หากถูกจับได้ ก็จะถูกลงโทษทำให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนเช่นกัน

ศีลข้อที่ ๓ ห้ามประพฤตินิดในกาม คือห้ามยุ่งเกี่ยวล่วงเกินทางชู้สาวกับ ลูก สามี หรือ ภรรยาที่เขามีเจ้าของ

สิ่งไหนอันใดที่เขารักมากเขาย่อมหวงมากเป็นธรรมดา การแย่งของที่เขารักเขาย่อมจะไม่พอใจและไม่ยอม ไม่ให้ ซึ่งเมื่อถูกแย่ง แนนอนเขาจะต้องพยายามหาวิธีที่จะแย่งเอากลับคืนมาให้ได้และจิตเขาย่อมจะเกิดความขุ่นโกรธ เคียดแค้น อาฆาต พยาบาท จองเวร จนคิดที่จะทำร้ายทำลายตอบเช่นกัน หากเขาระงับอารมณ์ใจไม่ได้ จึงทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนไปทั่ว

ศีลข้อที่ ๔ ห้ามพุดบด ห้ามโกหก

การพุดโกหกใคร ๆ ก็ไม่ชอบ การพุดในสิ่งไม่จริง เขาจับได้ เขาย่อมจะไม่พอใจ และเกิดความขุ่นโกรธ บางครั้งอาจจะเกิดความเคียดแค้นจนระงับอารมณ์โกรธไม่ได้ ขาดสติ เผลอเข้าทำร้าย ทำลายกันก็มี หรืออาจจะหมดความเชื่อใจไปเลยก็ได้

ศีลข้อที่ ๕ ห้ามดื่มมึนเมา หรือสิ่งเสพติดต่าง ๆ

บุคคลใดขาดสติ เขาย่อมสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้โดยไม่

ละอายใจ การดื่มสุรายาเสพติดย่อมทำให้เกิดความมึนเมาจนขาดสติ คือไม่รู้ตัว และอาจจะทำอะไร ๆ ก็ได้ ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นทุกข์โทษ เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนโดยการกระทำทางกาย คือการทำร้ายทำลายสิ่งของและร่างกายของผู้อื่น ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เป็นต้น ทางวาจา ด้วยการกล่าววาจาที่ไม่สุภาพ หยาดคาย จนทำให้ผู้อื่นช่นโกรธและเข้าทำร้ายตนตอบบ้าง เช่นกัน ผลคือเป็นทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่นในขณะเดียวกันนั่นเอง ทางจิตใจ ทำให้เสียสุขภาพจิต ทำให้จิตเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส

นี่คือโทษของศีล ๕ ซึ่งทุกคนควรจะรู้และเข้าใจ เพื่อจะได้ระมัดระวังรักษากาย วาจา ใจ ของตนอยู่เสมอ มิให้ก่อทุกข์โทษได้และศีล ๕ ก็สามารถทำได้โดยไม่จำกัดเพศวัยใด ๆ เลย ใครรักษาได้มากก็สุขมาก ใครรักษาได้น้อยก็สุขน้อย ใครทำอะไรก็ได้ อย่างนั้นโดยแน่นอน ใครสร้างทุกข์ก็มีทุกข์เป็นผล ใครสร้างสุขก็มีสุขเป็นผลอยู่ที่ตนเองกระทำ

พุทธศาสนาจึงเน้นถึงเรื่อง “กรรม” คือการกระทำและ “ผลของกรรม” หมายถึงผลของการกระทำว่ามีจริง คือ **ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** นี่คือสัจธรรมที่แท้จริง และสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง คือ บัจฉิตตัง เท่านั้น

ศีล ๘ หมายถึงอะไร ศีล ๘ หมายถึง ศีลพรหมจรรย์ คือ ศีลของผู้ที่ตั้งใจจะบำเพ็ญธรรม เพื่อช่วยให้จิตตนพ้นจากเครื่องข้องต่าง ๆ ของโลก ที่จิตตนเคยหลงติด จนตกเป็นทาสของมันไม่รู้สิ้น



มันเป็นสุขที่แฝงไว้ซึ่งความทุกข์อันยาวนาน เป็นสุขที่ทำให้จิตหลงติด แล้วติดอีก หากไม่รู้เท่าทันมันจริง ๆ หากไม่พยายามตัดมัน ห่วงมัน ทั้งมัน คือตั้งใจออกจากมันจริง ๆ แล้ว จะไม่สามารถออกจากมัน ได้เลย

ดังนั้น ศีล ๘ นี่จึงเป็นศีลดีเฉพาะตน คือดีกับผู้ที่ทำเองเท่านั้น ใครทำ ใครได้ หากใครละเว้นได้มากก็พ้นจากเครื่องข้องมาก อิสระสบายมาก ใครละได้น้อย ก็สบายน้อย ใครไม่ยอมละ ก็ต้องทุกข์อยู่ต่อไป ละได้หมด ก็อิสระสบายหมดทุกข์เท่านั้นเอง หมายถึงใจไม่ตกเป็นทาสมันแล้ว ใช้อย่างไม่หลงติด อยู่ที่ตนเองทั้งหมด อยู่ที่เจตนาคือความตั้งใจ ซึ่งจะต้องลงมือทำจริง ๆ ด้วย ของจริงต้องทำจริง ๆ จึงจะได้ผลจริง

ท่านจึงว่า “เจตนา” หมายถึง ความตั้งใจที่จะ “ละเว้น” จากสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง บุคคลผู้ประสบผลสำเร็จได้ก็เพราะมีความตั้งใจจริงตั้งใจมั่น ไม่ห่อเหี่ยวต่ออุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นผู้มีความเพียร ไม่ท้อถอยต่อการออกจากมันถึงจะทุกข์ยากลำบากแค่ไหนก็ตาม ก็จะไม่ยอมแพ้ต่อความอยากของตน ที่จะต้องกลับไปเป็นทาสรับใช้ของมันอีก จะต้องมีความอดทนมาก ๆ พยายามตัดใจจากมันจริง ๆ ต้องชนะใจตนเองให้ได้ **การปฏิบัติธรรมจุดหมายแท้คือ ต้องการทำเพื่อชนะใจตนเองเท่านั้น มิใช่ต้องการชนะบุคคลอื่นใดทั้งสิ้น**

ขอให้เข้าใจด้วยว่า ต้องทำเพื่อชนะใจตนเองเท่านั้นจึงจะใช้

หากทำเพื่อต้องการชนะผู้อื่น เพื่อแข่งขันต่อความมีความเป็น เพื่อ
โอ้อวดแล้ว ไม่ใช่ทั้งหมด ต้องเพื่อความไม่มี ไม่เป็นอะไรทั้งสิ้น
ทำเองเจียบ ๆ แล้วผลนั้นก็จะมีแต่ความอิสระ สบาย สงบ ปกติ รู้
ตื่น และเบิกบาน ด้วยความว่างของจิต คือ จิตว่างจริง ๆ ว่างจาก
ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีแต่ความบริสุทธิ์ของจิตจริง ๆ
ซึ่งจะเรียกชื่อทางภาษาธรรมว่า **“พรหมจรรย์”** พรหมจรรย์ แปลว่า
บริสุทธิ์

ในทางธรรม การปฏิบัตินั้นจะเน้น **“ใจบริสุทธิ์”** เป็นสิ่งสำคัญ
เน้น **“ใจ”** เป็นหลัก บุคคลใดมีความบริสุทธิ์ใจมาก บริสุทธิ์ใจจริง ๆ
ทุกการกระทำ พูด คิด บุคคลนั้นจะเห็นธรรมเร็วเห็นธรรมก่อนบรรลु
ธรรมก่อน

ทางกาย ให้ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจจริง ๆ

ทางวาจา ก็ให้พูดอะไรด้วยความจริงใจ ปราศจากดี มีเมตตา
จริง ๆ อันเกิดจากความบริสุทธิ์ใจเท่านั้น

ทางใจ ก็ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ จริงใจ มีแต่ความเมตตา
ปราศจากดีต่อทุกชีวิต ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่มีอกุศลจิตเกิดขึ้นแม้
แต่นิดเดียว บริสุทธิ์ผ่องใสจริง ๆ

พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า **“จิตเดิมแท้ ประภัสสร”** จิตเดิมแท้บริสุทธิ์
หากใครได้สัมผัสได้พบ มันเป็นจิตที่งามจริง ๆ มันมีแต่ความเมตตาที่
บริสุทธิ์ปราศจากความพยาบาท อาฆาตร้าย มีแต่ให้ ให้ ให้เมตตา



เมตตา เมตตาและปรารถนาดีพร้อมที่จะอภัยอยู่เสมอแม้ใครจะคิดร้าย ทำร้ายแค่ไหน ก็ไม่มีความพยาบาทตอบ กลับมีความสงสารอย่างมาก เสียด้วยซ้ำ ต่อทุกข์ที่เขา กำลังทำ กำลังมีอยู่ จิตกลับคิดอยากช่วยให้เขา ออกจากทุกข์เหล่านั้นอีก แปลกมาก ไม่ได้ตอบทำร้าย กลับคิดช่วย อย่างเดียวเท่านั้น เท่าที่จะทำได้ หากทำไม่ได้ก็ไม่ทุกข์ใจปล่อยผ่านไป เป็นเช่นนี้แหละ

ไม่มีอกุศลเกิดขึ้นในจิตแม้แต่ชนิดเดียว ผ่องใสมาก งามมาก จิตนี้จะเห็นได้เฉพาะตน รู้ได้ด้วยตนเองเท่านั้น ท่านจึงเรียกว่า “ปัจจุตัง” คือรู้ได้เฉพาะตนจริง ๆ

ขอให้ทำความเข้าใจถึงจุดหมายของการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง เป็นขั้นแรก คือการเข้าใจเบื้องต้นที่เรียกกันว่า “ปริยัติ” เสียก่อนว่า จุดหมายนั้นทำเพื่อออกจากความยึดมั่นถือมั่นในการมีตัวเรา ของเรา ที่จะทำให้เกิดทุกข์แล้วทุกข์อีกไม่รู้สิ้น ทำเพื่อออกจากทุกข์ทางใจจริง ๆ เหลือแต่ทุกข์ทางร่างกายคือทุกข์ของการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เท่านั้น อันเป็นธรรมชาติที่หนีไม่พ้นเมื่อได้เกิดมา

ต้องทำเพื่อออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดสิ้น

ต้องทำเพื่อพ้นจากความอาฆาตพยาบาทในจิตตน

ทำเพื่อจับผิดตนเอง ตรวจสอบตนเอง มิใช่จับผิดผู้อื่น

ทำเพื่อความเสียสละเกื้อกูล เพื่อให้โดยไม่หวังผลแม้แต่ชนิดเดียว ให้ เพื่อให้ ด้วยเมตตาจริงใจ บริสุทธิ์ใจเท่านั้นจึงจะใช้

ทำเพื่อความหลุดพ้นจากโลกธรรม ๘ ให้ได้ คือ ให้จิตอยู่เหนือ ลาม ยศ เกียรติ สรรเสริญ ต่อการได้ การมี การเป็น จิตก็ยังไม่ปกติ ไม่ติดต้น โครมคราม ระริกกระรี่ ดีใจจนระงับใจไม่ได้ ทรงตัวไม่ถูก และ เมื่อมีการพลัดพรากจากของรัก จากความมีความเป็นที่มีอยู่ เช่น การเสื่อมลาม เสื่อมยศ เสื่อมเกียรติ เสื่อมสรรเสริญ แต่กลับมีคำตำหนิ นินทา ดูถูกเหยียดหยาม จิตใจก็ไม่หวั่นไหวต่อความเสื่อมของมัน ที่กำลังเกิดขึ้นมีขึ้น ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนใจใด ๆ ไม่เศร้าโศก เสียใจ เจ็บใจ แค้นใจ น้อยใจ พยาบาท อาฆาต จ้องแค้น คือการยินร้าย นั้นเอง

สรุปสั้น ๆ ก็คือ ไม่ยินดียินร้ายต่อการมี คือได้มา และการจากไปของทุกสิ่งนั่นเอง

ทำเพื่อความปกติอิสระของจิต เพื่อความสบายใจเพื่อความ ไม่ทุกข์ใจอีกต่อไป อย่างไรก็ได้ พอดีในทุกสิ่งที่ได้ที่มีจริง ๆ

ทำด้วยความอยากที่มีใช้ เป็นความโลภเพื่อตนของตน เพื่อเอาเข้า เพื่อความมี ความเป็นใด ๆ แต่มันเป็นความอยากที่บริสุทธิ์ คือ ความมีเมตตา จริงใจ เสียสละ เกื้อกูล ให้เพื่อให้ มุ่งความสันติสุข สงบสุขแต่ประการเดียว ให้เพื่อจ่ายออกโดยไม่รู้สิ้นแห่งจิต ไม่คับแคบ จำกัดขอบเขตต่อความมี ความเป็นในความยึดถือว่าพวกเขา พวกเขา ไม่มีแบ่งชั้นวรรณะ มีสูง มีต่ำ ดี ชั่ว รวย จน ถูก ผิด เสมอภาค จริง ๆ ในจิต



ทำเพื่อความไม่ติดข้องยึดถือ เพื่อก่อจากการมีตัวเรา ของเรา ให้หมดสิ้นเป็นประการสำคัญ นี่คือจุดหมายของการปฏิบัติธรรม เพื่อหมดตัว หมดตน ในความหมายมันยึดถือ ไม่มีตัวตนในการวัด การกระทำของผู้อื่นว่า จะต้องทำให้เหมือนเราจึงจะถูก เอาตนเองเป็นหลักในการตัดสิน ว่าเขากินมากกว่าเรา กินน้อยกว่าเรา เคร่งกว่าเรา หย่อนยานกว่าเรา เราเก่งกว่าเขา จึงมัวไปแบกเขาโดยไม่รู้ตัว นี่ก็ยังมีใช้

และต้องไปยึดใครมาเป็นเครื่องวัด ว่าเราจะต้องทำให้เหมือนเขา ให้ได้อย่างเขา เป็นอย่างเขา นี่ก็ยังมีใช้ เพราะจริตของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน ดังเช่น ผลไม้ ย่อมมีรสชาติต่างกัน คือ บางอย่างเปรี้ยว บางอย่างหวาน บางอย่างขม บางอย่างฝาด สุดแต่แต่ธรรมชาติของใครของมัน ทุกอย่างอยู่ที่ความพอดีของตนเท่านั้น

เป็นเรื่องที่จะต้องดูตนเอง รู้ตนเองเท่านั้น ท่านเรียกว่า “โอปนยิโก” คือน้อมเข้ามาดูตน เห็นตน รู้ตน แก่ไขตน ทำตน เป็นเรื่องของตนจริง ๆ แล้วก็รู้ด้วยว่า ขณะนี้ตนเป็นอย่างใด ทุกข์มากขึ้น หรือน้อยลง หรือไม่ทุกข์เลย

จะมีแต่ รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ แล้วก็หมดทุกข์ในที่สุด จะต้องเป็นเช่นนี้ นี่คือการรู้หลักความเป็นจริงของพุทธศาสนาว่า “ปฏิบัติเพื่ออะไร”

“พุทธ” แปลว่า “รู้” “ศาสนา” แปลว่า ทางรอด พุทธศาสนาก็แปลว่า **รู้ทางรอด** คือรู้แล้วต้องรอดพ้นจากทุกข์ได้จริง ๆ ด้วย จึงจะใช้

หากรู้อันไหน แล้วยังไม่พ้นทุกข์ ยังเป็นทุกข์ นั้นยังมีใช้ “รู้” ในทางพุทธศาสนาที่แท้จริง เพราะจิตยังไม่หลุดพ้น จิตนั้นต้องหลุดพ้น จากทุกข์ได้จริง ๆ จิตต้องไม่ทุกข์ จึงจะเรียกว่าพุทธ “พุทธโธ” แปลว่า “รู้” แล้วก็ “ตื่น” คือแจ้งด้วย ในความหมดตัว หมดตน อิสระและ เบิกบาน ไม่มีทุกข์เลยจริง ๆ ทางจิตใจ นั้นจึงจะใช้ของจริง

ดังนั้นศีล ๘ เจตนาที่ทำการเพื่อการช่วยให้จิตตนพ้นจากการ หลงติดเป็นทาสในเหยื่อล่อของโลกนั่นเอง

ความหมายของการรักษาศีลนั้นเป็นอย่างไร ควรใช้อย่างไรแล้ว ผลนั้นเป็นอย่างไร

การรักษาศีลนั้น ใครมีเจตนาตั้งใจละเว้นได้มาก ก็ดีกับตนเอง มาก คือจิตหลุดพ้น อิสระจากเครื่องขังเหล่านั้นมาก ทำให้เป็นผู้อยู่ง่าย กินง่าย เลี้ยงง่าย ไร้กังวล สบาย ๆ ไม่เป็นภาระวุ่นวายทั้งตนเองและ ผู้อยู่ใกล้ ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนใจกับเรื่องอยู่เรื่องกิน อย่างไรก็ได้ไม่มี ปัญหา อยู่อย่างอิสระและสบายใจจริง ๆ

หากทำได้จริงย่อมพ้นจากการตกเป็นทาสของมันได้อย่างอิสระ สมบูรณ์

ศีลนั้นควรใช้อย่างไร นักปฏิบัติธรรมส่วนมากรู้ศีล แต่ยังใช้ศีล ไม่เป็น ยังไม่เข้าใจในจุดหมายของมัน ว่าทำเพื่ออะไรในความจริงแท้ จึงหลงติด หลงยึดถือ จนกลายเป็นการแบกศีลไปก็มี ปฏิบัติแล้วกลับ ติดต้องยึดถือ เกิดตัวเกิดตน มากขึ้นกว่าเดิมอีก จิตยังติดข้องไม่ปกติ



นั้นยังมีใช่ ยังเป็นการหลงอยู่ ธรรมเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งมาก ประมาทไม่ได้ ต้องระมัดระวังจริง ๆ พระพุทธองค์จึงตรัสยาก่อนที่จะเสด็จดับขันธว่า **“ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”** นี่คือ พระวาจาที่ตรัสสั่งสอนไว้เป็นครั้งสุดท้ายด้วยพระเมตตาอันหาที่สุดมิได้ก่อนจากไป

ให้สังเกตดูว่าจะทำอะไรก็ตาม จุดหมายเพื่อออกจากทุกข์ใจ ออกจากความมี ความเป็นเท่านั้นจึงจะใช้

หากเป็นไปเพื่อเพิ่มทุกข์ เพื่อความมี ความเป็น เพื่อเพิ่มความยึดถือหมายมั่น เพิ่มตัว เพิ่มตนแล้วยังมีใช่

การรู้แล้วใช้ไม่เป็นก็เป็นทุกข์ เหมือนกับถ่านไฟแดงในเตานั้น มีไว้เพื่อใช้ทำอาหารให้สุก แต่ผู้ใช้ไม่เข้าใจและใช้ไม่เป็น กลับเอามือเข้าไปจับจึงถูกความร้อนของไฟเผาไหม้เอา เป็นต้น การใช้ผิด ใช้ไม่เป็นที่ เป็นเหตุทำให้เกิดโทษได้เช่นกัน ต้องดูให้ดี ๆ เช่นกันกับการรู้ศีลแล้ว ใช้ศีลไม่เป็นนั่นแหละ จึงทำให้จิตยึดติดอยู่กับศีลบัญญัติ ศีลนอก จนเกิดการแบ่งแยกนามธรรมเพราะเหตุนี้แหละจนเสียความปกติของจิตใจ คือศีลใน ไปโดยไม่รู้ตัว

ศีลบัญญัติ ศีลนอก เป็นเพียงแนวทางเพื่อจะเข้าสู่จิตใจ ศีลในอันเป็นศีลแท้ที่เป็นความปกติจริง ๆ อีกที

ธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ดีแล้ว คือ โอปนยิโก เสมอ หมายถึง น้อมเข้ามาดูตน น้อมเข้ามาตรวจสอบดูที่จิตตนเท่านั้น ข้างนอกเป็นผล

พลอยได้เป็นเครื่องให้ได้เรียนรู้เท่านั้น อย่ายึดถือ การปฏิบัติธรรม มีใช้ให้ส่งจิตออกไปคอยจับผิดผู้อื่น นั่นเป็นการเพิ่มอุปทาน คือ เติมเชื้อทุกข์ให้กับตนเอง หรือที่เรียกว่า “สมุทัย” นั่นเอง จิตจะเกิดตัวเกิดตน มีเรามีเขา มีถูกมีผิด มีดีมีชั่ว มีเคร่งไม่เคร่ง มีสูงมีต่ำ มีพวกเขาพวกเรา จนเกิดการแบ่งแยกในธรรม ทำให้แตกความสามัคคีในธรรม อันผิดจากคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เพราะผลการปฏิบัตินั้นดูแล้วสับสน วุ่นวาย ทำให้เกิดการเข้าใจผิดในพุทธศาสนาได้ เพราะยังมีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันอยู่

ทางกาย คือการกระทำบ้าง ทางวาจา คือการพูดวาจาส่อเสียด ดูถูกเหยียดหยามซึ่งกันและกัน ทางจิตใจก็ผิดปกติไป คือ เกิดอกุศลแล้วนั่นเอง นี่คือการรู้ร้อยสัจ ๔ ของเรื่องทุกข์ และสมุทัย คือเหตุเกิดของทุกข์ ของการใช้ศีลในการปฏิบัติธรรม เมื่อเข้าใจดีแล้วไม่สงสัยแล้ว เห็นจริงตามนั้นว่าใช่ก็คือ “นิโรธ” เมื่อรู้และเข้าใจแล้วก็นำไปปฏิบัติให้ตรงให้ถูกต้องจริง ๆ นี่คือ “มรรค” จนดับทุกข์ใจตนเองได้ในที่สุดนี่คือ “ผล”

ทางเดินคือ รูปแบบในการปฏิบัติธรรม หรือ พุทธบริษัท ๔ นั้นเป็นอย่างไร

อุบาสก หมายถึง เพศชาย อุบาสิกา หมายถึงเพศหญิง หรือหมายถึงชาวบ้านธรรมดา ๆ ทั่วไปนั้น จะรักษาศีล ๕ หรือ ศีล ๘ ก็ได้ไม่บังคับ สุดแต่แต่เจตนาของแต่ละบุคคล ซึ่งพระพุทธองค์ก็ได้



บังคับว่าจะต้องมีรูปแบบเป็นกฎตายตัวแต่อย่างไร ตามสะดวกตามสบายตามอัธยาศัยของแต่ละบุคคลที่พึงจะกระทำได้

ส่วนพระภิกษุสงฆ์และสามเณรนั้น จำเป็นจะต้องมีรูปแบบบังคับเป็นกฎตายตัว เพราะเป็นสัญลักษณ์ ที่จะแสดงให้เห็นว่านี่คือสาวกที่เป็นตัวแทนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นเนื้อนาบุญของโลก อันเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นผู้ที่ควรเคารพนับถือยกย่องบูชา เพราะเป็นผู้ที่มีความตั้งใจมั่นต่อการที่จะมุ่งออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มุ่งออกจากวัฏสงสาร คือ การเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้น โดยไม่หลงยินดีต่อลาภสักการะใด ๆ ทั้งสิ้น

ดังนั้น ผู้ที่จะเข้าบวชอยู่ในรูปแบบนี้ แสดงว่าจะต้องเกิดศรัทธา และมีความตั้งใจมั่นต่อธรรมแล้วจริง ๆ จึงมุ่งที่จะปฏิบัติตนอย่างแท้จริงตามคำแนะนำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทั้งหมดจนกระทั่งยอมเสียสละสิ่งต่าง ๆ ทางภายนอก เพื่อจะได้เข้ามาอยู่ในรูปแบบเหมือนพระองค์ และปฏิบัติตามปฎิพาหาของพระองค์ คือการทำตนให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย อยู่ง่าย มักน้อยสันโดษ โดยพยายามทำตัวมิให้เป็นภาระใคร ไม่รบกวนเบียดเบียนใคร แม้จะทุกข์ยากลำบากแค่ไหน ก็ทนได้ไม่กลัว ไม่ท้อถอยต่อการบำเพ็ญธรรม ถึงตายก็ยอมสละชีพ เพื่อแลกกับธรรมที่จะเกิดขึ้นภายในจิตใจ “ตรัสรู้” คือฆ่ากิเลสในจิตตนเท่านั้น จึงมีหน้าที่ที่จะต้องมุ่งปฏิบัติจริง เพื่อให้รู้แจ้งในสัจธรรมก่อน เมื่อตนรู้ตนได้จริง ๆ แล้ว ก็จะได้แนะนำสั่งสอนและยืนยันชี้ทางพ้นทุกข์นั้นแก่ชาวโลก ให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร คือการเวียนว่ายตายเกิดได้อีกต่อไป

ดังนั้น พระภิกษุสงฆ์และสามเณรจึงจำเป็นที่จะต้องมีรูปแบบและระเบียบข้อบังคับเป็นกฎตายตัว เพื่อเตือนสติและป้องกันตนให้เกิดความระมัดระวังกายวาจาและใจของตนอยู่เสมอว่า ขณะนี้เรา คือผู้ไม่ต้องการอะไรแล้วคือผู้เสียสละแล้ว เราคือผู้มุ่งออกจากเครื่องข้องต่าง ๆ แล้วนั่นเอง และบุคคลใดเมื่อได้เข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบแล้วก็ต้องปฏิบัติจริง รักษาจริงด้วย ตามพระธรรมวินัยที่มีที่กำหนดไว้ จึงจะใช้สาวกของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง อันเป็นสาวกที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ หมายถึงพระสุปฏิปันโน ภาวะะโตะ สาวกสังโฆ จริง ๆ

หากบุคคลใด เมื่อได้เข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบแล้ว ไม่สนใจไม่ตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรม เพื่อให้จิตตนออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง กลับมุ่งเข้าสู่ ความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้วบุคคลนั้นเท่ากับ ยังมีได้เป็นสาวกของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง ยังเป็นชาวบ้านธรรมดา ๆ อยู่เพียงแต่อาศัยรูปแบบของพระสงฆ์มาใช้เท่านั้นเอง คือยังเป็นสมมติสงฆ์อยู่หมายถึงเป็นสาวกแค่รูปแบบคือ เปลือกนอกที่มีผ้า และทรงผมเท่านั้นที่เหมือนพระองค์ ส่วนกาย วาจา ใจ ภายในยังไม่เหมือน ยังไม่เป็น ยังไม่ใช่

ฉะนั้น บุคคลใดเมื่อมีโอกาสเข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบแล้ว ยังไม่ยอมปฏิบัติธรรมก็เท่ากับตนกำลังหลอกตน ตนกำลังหลงตน และในขณะเดียวกันก็กำลังหลอกผู้อื่นอยู่ด้วยว่า ตนคือพระ แท้ที่จริงยังมีใช้พระ เพราะกิเลสต่าง ๆ ยังเหมือนชาวบ้านทั่วไปนั่นเอง หรืออาจจะมากกว่าด้วยซ้ำ หากหลงตน หมายถึง ความโลภ ความโกรธ ความหลง



ความจริงเป็นสิ่งไม่ตาย ในที่สุดความลับไม่มีในโลกสักวันหนึ่งเขาก็จะรู้ว่าใช่พระหรือมิใช่พระ เพราะทุกคนย่อมมีตาหู มีหูฟัง นาน ๆ ไป เขาย่อมจะรู้และเข้าใจ เมื่อเขาเข้าใจดีแล้ว เขาก็จะหยุดเมตตา หยุดอุปถุฏจากแล้วก็จากไปเท่านั้นเอง

เพราะใครก็คงไม่ชอบให้ใครมาหลอกตนจริงไหม และบุคคลใดก็ตามที่เอากิเลสไปพอกพระ ให้เกิดความอยากความหลง นั้นหาใช่การทำบุญสร้างบุญไม่ อาจะกลายเป็นบาปไปก็ได้ หากไม่เข้าใจเพราะท่านต้องการเอาออก แต่เรากลับเอาไปเพิ่มให้อีก จึงต้องดูให้ดี ๆ ควรพิจารณาก่อนให้ด้วยว่า สิ่งนี้ส่งเสริมกิเลสไหม สมควรกับพระหรือไม่ ต้องดูให้ดี ๆ มิเช่นนั้นบุญอาจกลายเป็นบาปไปก็ได้ หากไม่รู้จริงส่วนพระก็ต้องช่วยตัวเองด้วยการพิจารณาก่อนรับด้วยว่าสิ่งต่าง ๆ นี้สมควรกับพระผู้สละกิเลสหรือไม่ รับแล้วจิตหลงไหลติดข้องกับมันไหม ต้องระมัดระวังด้วยเช่นกัน เพราะพระพุทธองค์ตรัสเตือนเอาไว้ว่า **ควรพิจารณาก่อนให้และก่อนรับด้วย จึงจะเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรม**



ดังนั้น จิตที่ยึดอดีตก็เป็นทุกข์

จิตที่ยึดอนาคตก็เป็นทุกข์

มีแต่จิตที่ดำรงรู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบัน

ที่เกิดแล้วไม่ยึดเท่านั้น ที่จะไม่ทุกข์



พระพุทธเมตตา เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย
ประดิษฐานในมหาสถูปพุทธคยา ชาวพุทธต่างน้อมจิตรัทธา
ถวายผ้าไตรจีวรแด่พระองค์ดุจยังทรงพระชนม์อยู่



หลักของการปฏิบัติธรรม

จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม

๑. เมื่อเข้าใจจุดหมายของพุทธศาสนาแล้ว มั่นใจแล้วเห็นจริงแล้ว จนเกิดความเชื่อว่าใช่ ว่าจริง นั่นคือ “**สัมมาทิฐิ**” หรือ ที่เรียกกันว่า ความเห็นชอบ

๒. ขั้นต่อไป ต้องตั้งใจในการที่จะทำจริง ๆ ด้วย คือ ต้อง กำหนดใจของตนเองว่า เราจะต้องปฏิบัติตามให้ได้ แม้จะทุกข์ยาก อย่างไม่รู้ ก็จะไม่ท้อถอย จะพยายามทำจนถึงที่สุด ถึงตายก็ยอม นี่คือ “**ความดำริชอบ**” หรือที่เรียกว่า “**สัมมาสังกัปป**” เกิดอาการตื่นตัว ขึ้นมาในจิตต่อการที่จะตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง

๓. จนกระทั่งเอย่ออกมาเป็นวาจาอย่างมั่นใจ คือให้สัญญากับตนเอง ย้ำกับตนเองจริง ๆ อีกครั้ง ด้วยการสอนตนเองว่า ต่อแต่นี้ไป เราจะ

พยายามไม่เบียดเบียนใคร จะพยายามละจากสิ่งชั่ว คืออกุศลต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น จะพยายามทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ อันเป็นไปเพื่อความร่มเย็นเป็นสุขทั้งตนเองและผู้อื่นให้ได้ ให้มากที่สุดเท่าที่ตนจะทำได้ จะไม่ผูกพยาบาทใคร ยินดีเสียสละ อภัย และจะเมตตาต่อทุกชีวิต ด้วยความจริงใจบริสุทธิ์ใจ การเอ่ยวาจาที่เป็นไปเพื่อมุ่งทางดับทุกข์เช่นนี้ เรียกว่า **“สัมมาวาจา”** หรือ **การพูดจาชอบ** คือเป็นวาจาที่ตรงที่ถูกต้อง ที่ชอบแล้วในทางพุทธศาสนา

จะพยายามมองทุกคนในแง่ดีเสมอ และชื่นชมแต่ความดีของเขา เพื่อสร้างให้จิตเกิดมุทิตาจิตมาก ๆ จะได้ออกจากจิตที่มีความอิจฉา ริษยานั่นเอง พยายามเห็นแต่ความดีของเขา แล้วน้อมมาเป็นแนวปฏิบัติตาม เพื่อเป็นกำลังใจและพัฒนาตนเอง

สิ่งไหนที่ไม่ดี ก็อย่าเก็บเข้ามาใส่ใจ เลือกเก็บแต่ส่วนที่ดีมีประโยชน์พอ พยายามรักษาใจของตนอย่าให้อกุศลจิตเข้าแทรก คือปล่อยให้ความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นได้ เพราะมันจะทำให้จิตตนเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส เกิดความไม่สบายใจนั่นเอง เรียกว่าจิตผิดปกติแล้ว มีทุกข์ทางใจเกิดขึ้นแล้ว เพราะเราปล่อยให้ความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นมาในจิตเอง เราเก็บเข้ามาใส่ใจเอง ด้วยความไม่รู้เท่าทันว่าเป็นความเศร้าหมอง คือเหตุของทุกข์ ทางภาษาธรรม เรียกว่า **“สมุทัย”** คือ **เหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์** เหตุทุกข์ หรือ **“กิลเลส”** ก็ได้ หมายถึงเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั่นเอง



พอ “คิดทีใด” “ใจเศร้าหมองทุกที” จิตพุ่งซ่านไปต่าง ๆ นานา จนเกิดการปฐขึ้นมาในจิต จิตมีการแบ่งชั้นวรรณะ จิตไม่เป็นหนึ่งแล้ว ผิดปกติแล้ว เพราะเกิดความรู้สึกแบ่งแยก มี ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ แล้ว ตัวจิตเองก็เกิดอาการตุ่ตึ่ง และผลักต้านจนลั่น แล้วแสดงออกมา ทางกายอันเป็นกิริยาอาการต่าง ๆ เช่น การยึดถือในสิ่งที่ตนชอบ และ รังเกียจดูถูกเหยียดหยาม ผลักต้านในสิ่งที่ตนไม่ชอบ ทางวาจาก็แสดง ออกมาด้วยคำพูดเพื่อเจ้อ หรือคำส่อเสียด เสียดสี หยาบคายต่าง ๆ นานา เมื่อไม่ชอบ อันเกิดจากใจที่ไม่บริสุทธิ์ คือ ผิดปกติแล้วนั่นเองที่เป็นเหตุ

ดังนั้น **จึงต้องระมัดระวังจิตใจของตนเองจริง ๆ ต้องเฝ้าดูจิต ของตนเองอยู่เสมอ** จึงจะเรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรม คือ พยายามป้องกันไม่ให้ความรู้สึกที่เศร้าหมองอันเกิดจากความคิดของ ตนเองเกิดขึ้นได้ในจิตอีกต่อไป “อย่าเก็บเข้ามาคิด” ทุกข์เกิดขึ้นในจิต ได้ เพราะเราทำตนเองจริง ๆ ด้วยการปล่อยความคิดที่เป็นอารมณ์ยินดี ยินร้าย ให้เข้ามาครอบ เข้ามาเกิดนั่นเอง

หากเราไม่เอาเข้ามาคิด มันก็ไม่ทุกข์ เราทุกข์เพราะความคิดที่ปฐ แล้วก็แต่งเป็นเรื่องเป็นราว แล้วก็ต่อไม่รู้หยุด แล้วก็เติมจนพุ่งซ่าน แล้วก็เกิดความหมายมั่นในอารมณ์ยินดียินร้าย ชอบไม่ชอบ ขึ้นมาว่า เป็นตัวตน บุคคล เรา เขา เป็น ถูก ผิด ดี ชั่ว แล้วก็ยึดไว้ถือไว้ จนหนักอก หนักใจ ทุกข์อก ทุกข์ใจ มันเป็นเพราะเหตุนี้แหละ อย่าเที่ยวโทษใคร ตนเองนั่นแหละทำตนเอง เพราะไม่รู้ความจริงว่า เหตุเกิดจากใครนั่นเอง

**ทุกข์ใจเกิดจากความยึดถือเท่านั้น ขณะใดที่จิตไม่ยึดถือ เราก็คงดีสบาย
จริงไหม**

พุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องที่ทำให้มาพิสูจน์ได้ว่า ทุกข์ทางใจนั้น
หนีได้พ้น ด้วยการรักษาใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอเท่านั้นเอง
ความบริสุทธิ์ผ่องใสของใจนี้แหละ ที่เรียกว่าพรหมจรรย์ หลักของ
พุทธศาสนานั้น เน้นถึงเรื่องจิตใจเป็นสำคัญ คือความพ้นทุกข์ทางใจ
ในขณะปัจจุบันนี้แหละ

พุทธศาสนา มิใช่การมุ่งเพื่อเทพ เพื่อสวรรค์ชั้นนั้น ชั้นนี้ หรือ
อะไรทั้งสิ้น มิใช่เพื่อยึดอดีต เช่น การระลึกชาติได้ หรือหมายมน
ในอนาคต เช่น การทำนายดวงชะตาราศี วันหน้า ปีหน้า เดือนหน้า
ที่เป็นอนาคตหรือชาติหน้า เป็นต้น

แต่พุทธศาสนาเป็นเรื่องของปัจจุบัน ซึ่งสามารถทำให้มาพิสูจน์
ผลได้ทุกคน ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกเพศวัย ทุกชั้นวรรณะ ด้วยการ
ทำจริง ๆ ขณะที่รู้นี้แหละ ทำเมื่อไหร่ ก็รู้เมื่อนั้น ใครทำใครรู้ ซึ่งจะ
ทำให้กันไม่ได้ เพราะเป็นของเฉพาะตน

พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า **“ดี ชั่ว สุข ทุกข์ และความพ้นทุกข์
ย่อมมีใจเป็นแดนเกิด มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างเกิดขึ้น
ได้ด้วยใจ”** ท่านจึงให้อิโฆวาทที่เป็น **“หัวใจของพระพุทธศาสนา”** ซึ่ง
เป็นหลักให้เข้าใจง่าย ๆ และสั้น ๆ ว่า



๑. **ให้ละชั่ว** สิ่งไหนที่เป็นความไม่ดี เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งตนเอง และผู้อื่น เมื่อรู้แล้ว ให้เว้นเสีย อย่าทำ

๒. **ให้ประพฤติดี** สิ่งไหนที่เป็นคุณความดี มีประโยชน์ เพื่อความ สันติสุขทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว ให้พยายามทำอยู่เสมอ อย่าท้อถอย ต่อการทำความดี และการทำความดีย่อมมีอุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา อย่าท้อถอย

๓. **เมื่อทำแล้ว ให้ปล่อยวางทางใจด้วย คือ ให้พยายามระวัง และรักษาใจของตน ให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอตลอดเวลา** อย่าให้ความ เคร่าหมองเกิดขึ้นได้ในจิตแม้แต่หนึ่งเดียว เช่น เมื่อทำความดีแล้ว หากถูกชมก็อย่าหลง หากถูกมองเป็นความไม่ดีก็อย่าได้เสียใจ พยายาม รักษาจิตของตนไว้อย่าให้เกิดทุกข์ อย่าให้เคร่าหมอง เพราะดีแท้อยู่ใน จิตใจที่ไม่ดีใจไม่เสียใจต่างหาก รู้ว่าดีแต่ไม่ยึดถือในรู้นั้น เท่านั้นเอง

นี่คือหลักของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง แม้ใครตั้งใจปฏิบัติตาม จริง ๆ แล้ว ย่อมพ้นทุกข์ได้ แต่ต้องไปทำที่ตนเอง แล้วก็จะรู้ผลได้ด้วย ตนเอง เรียกว่า บัณฑิตตั้ง คือต้องไปพิสูจน์ที่ตัวเองอีกที จึงจะรู้ว่า มันเป็นอย่างไร

พุทธศาสนา จึงเน้นถึงเรื่องกรรมและผลของกรรม คือ เหตุมี ผลย่อมมี “กรรม” ในที่นี้หมายถึง “การกระทำ” เท่านั้น ผู้ใดทำย่อมรู้ ผู้มิได้ทำจะไม่สามารถรู้ได้ ต้องไปทำที่ตนเองอีกที ใครก็ไม่สามารถ ทำให้ใครได้ เช่น การกิน ใครกินก็อิ่มเอง อิ่มเผื่อกันไม่ได้ ฉะนั้น นี่คือความเป็นจริงของสังขาร ที่เรียกว่าพระธรรม

๔. เมื่อมีความเข้าใจในจุดหมายของพุทธศาสนา ว่ามุ่งการกระทำเพื่อออกจากทุกข์ทางใจเป็นสำคัญ ด้วยการรักษากาย วาจา และจิตใจ โดยให้ละชั่ว ประพฤติดี และทำจิตใจให้ผ่องใส อย่าให้มีความเศร้าหมองแล้ว ซึ่งการได้อ่านทางตา หรือได้ฟังทางหู แล้วเกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เคยรู้ขึ้นมานั้น ทางพุทธศาสนาเรียกว่า “ปริยัติ” หรือ อาทิกัลยาณัง คือความรู้ในเบื้องต้น ความไพเราะในเบื้องต้น อันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในชั้นต้น

หมายถึงการเรียนรู้ที่เป็นเพียงความรู้ความเข้าใจ เป็นแนวทางเท่านั้นเหมือนกับการพบแผนที่ รู้จุดหมายแต่ยังมิได้ไปถึง “รู้” แต่ยังไม่ถึงจุดหมาย จะต้องเดินทางไปจริง ๆ อีกที ด้วยการนำไปทำดู ไปพิสูจน์ดี ไปประพฤติปฏิบัติที่ตนอีกที จึงจะเรียกว่าเป็นความรู้ในท่ามกลาง หมายถึง “มัชฌิมกัลยาณัง” จนได้เห็นผลปรากฏชัดออกมาตรงตามที่รู้ที่จริง ๆ เรียกว่า ปัจจัตตัง คือ เห็นแจ้ง หมายถึง ชัดด้วยการกระทำ คือ การประพฤติปฏิบัติของตนจริง ๆ อีกครั้ง จึงจะใช่ของจริง

ถ้ารู้แล้วยังมิได้ลงมือกระทำ ยังมีได้ปฏิบัติตามความรู้ นั้นเรียกว่าเป็นเพียงความรู้ความเข้าใจ คือเห็นจริงแต่ยังไม่พบของจริง คือ การเห็นแจ้งที่เรียกว่า ปัจจัตตัง คือรู้จากจิตใจภายในของตนอีกที จนเกิดความมั่นใจว่าตนเอง รู้เอง เป็นความรู้ของตนที่ได้รู้เองจริง ๆ คือ “สัมมปฏิภา” บุคคลผู้ฟังปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองเฉพาะตน



อันเรียกว่า “**รู้ในรู้**” หรือ ปัดจัดตั้ง หรือการเห็นแจ้ง ก็ได้ หรือ ที่นักปฏิบัติท่านเรียกว่า “**ปฏิเวธ**” หรือ “**ปริโยสานกัลยาณัง**” หมายถึง ที่สุดแห่งธรรม คือเห็นผลนั่นเอง แล้วแต่จะเรียก จะสื่อความรู้สึกนั้น ออกมา มันเป็นความรู้ที่มั่นใจในความรู้นั้นจริง ๆ แม้ใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะว่าอย่างไร ตนเองก็ยังเชื่อ ยังมั่นใจไม่เปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหว ไม่ลังเลสงสัยอีกต่อไป เพราะพบของจริงยิ่งแท้ด้วยตนเองจริง ๆ แล้ว นั่นเอง

ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องว่าการปฏิบัติธรรมนั้น หากเป็นความรู้ที่เกิดจากการอ่านการฟัง จากภายนอกเข้ามาสู่ใจ ยังมีใช้ของจริง ของจริง ต้องเกิดจากภายใน ชัดจากภายในจิตใจของตน แล้วผลออกมาตรงกับ พระธรรมที่บัญญัติไว้ คือปริยัติ หรือความรู้ข้างนอก แล้วเห็นจริงทั้ง ข้างนอกข้างในเหมือนกันหมด จึงจะใช้

บททวน : เมื่อทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เรียกว่า “**สัมมาทิฐิ**” **อันเป็นความเห็นชอบ** แล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใส จนมั่นใจและตั้งใจที่จะ ปฏิบัติตาม เรียกว่า **สัมมาสังกัปป** คือ **ความดำริชอบ** จนได้เอ่ยย้า ออกมาเป็นวาจาด้วยความมั่นใจอันเป็น **สัมมาวาจา การพูดจาชอบ** แล้ว ลงมือกระทำตามความรู้ที่จริง ๆ คือ **การกระทำชอบ** เรียกว่า **สัมมากัมมันโต** ด้วยความระมัดระวัง พิจารณาให้ดีก่อนทำการทำ เช่นนี้เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน ใหม เอาใจเขามาใส่ใจเรา เอาใจเรามาใส่ใจเขา หากเขาทำเช่นนี้กับ

เราบ้าง เราจะเกิดความรู้สึกอย่างไร ถ้าผลออกมาเป็นทุกข์แล้วอย่าทำให้เว้นเสีย

หากเกิดคุณเกิดประโยชน์ เพื่อความร่มเย็นเป็นสันติสุข ทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว จงลงมือกระทำเถิด แม้จะทุกข์ยากลำบากแค่ไหนก็ตาม จงพยายามอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ดังเช่น เรือที่กำลังแล่นอยู่นั้น มันย่อมเกิดคลื่นจากการแล่นของมันเองเป็นธรรมดา ซึ่งคลื่นนั้นก็เกิดขึ้นที่ภายนอกเท่านั้น หาได้เกิดขึ้นที่ภายในแต่อย่างใดไม่ เราจงอย่าเอาคลื่นข้างนอกเข้ามาเป็นคลื่นในเลย เหมือนกับการเอาอุปสรรคข้างนอกเข้ามาเป็นอุปสรรคต่อใจตนเองนั่นเอง การทำดีมักจะมีอุปสรรคเป็นธรรมดา อย่าทำถอยยถอย เกิดมาทั้งที จงทำดีให้ได้ เมื่อรู้แล้วว่าทางพ้นทุกข์นั้นมีจริง จะทำความดีมัวแต่กลัว เขาว่า ชาตินี้ชาติหน้าก็ไม่ได้ทำความดี

เราทำชั่วกันมามากแล้วเพราะไม่รู้ อย่าให้เสียทีที่เกิดมาทั้งทีแต่ทำดีไม่ได้ ไม่เป็น คุณค่าของชีวิตก็สูญเปล่า น่าอาย ต้นไม้ พืชไม้ ชีวิตมันเกิดมายังให้ดอกให้ผล อันเป็นประโยชน์ที่ดีแก่ทุกชีวิตได้พึงพาอาศัย มันยังมีเมตตาด้วยการให้ผลงานของตน เป็นของฝากแก่โลกต่อชีวิตของมันที่ได้เกิดมา

แล้วเราละ จะไม่ให้ผลงานอันเป็นคุณความดีของผู้มีจิตเมตตา คือการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ผู้ประเสริฐและมีสติปัญญา มากกว่าต้นไม้และสัตว์ทั้งหลายบ้างเลยหรือ ก็ที่น่าอาย



ต้นไม้พืชไม้ เพราะมันไม่มีปัญญา แต่กลับทำได้ หากเรารู้แล้วยังไม่ยอมทำ ก็น่าอายจริง ๆ

๕. เมื่อลงมือกระทำแล้ว ก็ควรจะระมัดระวังต่อการดำรงชีวิต ด้วยความไม่ประมาทต่อการเสาะแสวงหา เพราะชีวิตเมื่อเกิดมาแล้ว ย่อมต้องกินต้องใช้เพื่อคลายทุกข์เป็นธรรมดา มันเป็นการคลายทุกข์ ชั่วคราวเท่านั้น แล้วก็กลับมาทุกข์อีก วนเวียนกันอยู่อย่างนั้น มันยังมีใช้การดับทุกข์ เช่น หิวก็เป็นทุกข์ พอกินเสร็จ ทุกข์ได้หายไปชั่วขณะ พอหิวก็เกิดทุกข์อีก หนาวก็เป็นทุกข์ พอได้เสื้อผ้าเกิดความอบอุ่น ทุกข์หนาวก็หายไป พอหนาวอีกก็ทุกข์อีก หรือการเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นทุกข์ พอทานยาค่อยๆ หาย ความเจ็บปวดค่อยหายไป พอเป็นไข้ก็ทุกข์อีก บ้านเรือนที่อยู่อาศัยก็เหมือนกัน เราเพียงแต่มาอาศัยอยู่ ชั่วขณะหนึ่ง เพื่อหลบแดดหลบฝน หลบร้อน หลบหนาว แล้วมันก็จะค่อย ๆ ผุพังไป เราก็ทำหน้าที่ดูแล รักษาซ่อมแซมไป เราอาศัยมันเพื่อคลายทุกข์ชั่วขณะหนึ่ง ขณะที่เรามีชีวิตอยู่เท่านั้น พอตายทุกสิ่งทุกอย่างก็หมดความหมายแล้ว

เครื่องยังชีวิตเหล่านี้ ท่านเรียกว่า ปัจจัย ๔ มันเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิตขณะที่ได้เกิดมา ซึ่งจำเป็นที่จะต้องใช้มันในการคลายทุกข์ต่อชีวิตประจำวันจนกว่าจะตายจากไป สิ่งเหล่านี้มิได้เป็นกิเลส มันเป็นเครื่องใช้ในการคลายทุกข์ต่างหาก สำคัญอยู่ที่เราต้องรู้เท่าทันมันในการใช้อย่างหลงติดมัน จนตกเป็นทาสรับใช้ของมันโดยไม่รู้ตัว เพราะมันเป็นสุข

ที่ทำให้เกิดทุกข์ได้อีกไม่รู้สิ้น หากไม่รู้เท่าทันมันจริง ๆ ดังเช่น

การกิน ให้ระวังตัวติตรส ตัวนี้แหละ คือต้นเหตุแห่งทุกข์ มันเป็นสุขในความหลง มีทุกข์มาก สุขนิดเดียว คือชั่วขณะกินเท่านั้นเอง ก่อนจะได้อีกิน ก็ทุกข์ต่อการเสาะแสวงหา สุขขณะเคี้ยวนิดเดียว กินแล้วก็ทุกข์อีก ไม่คุ้มกันเลยต่อการหลงตกเป็นทาสในรสของมัน สุขน้อย แต่ทุกข์มาก จงมารู้ความจริงกันเสียเถิด เพื่อเลิกทาสให้กับตัวเองบ้าง ว่าเราทุกข์จากเหตุอันใด ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ เพราะอะไร

การปฏิบัติธรรม จุดหมายของการกิน คือให้ตัดใจออกจากการหลงติดในรสให้หมด ให้ได้ เพราะมันเป็น ตัวหลง ตัวอยาก ที่เรียก “สมุทัย” คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์ ที่ทำให้ต้องตกเป็นทาสอยู่ไม่รู้สิ้น ตัว “อโรย” คือ ตัวอันตรายของการกิน

ยกตัวอย่าง การกินนั้น รสต่าง ๆ เราย่อมรู้อยู่ทุกรสตามธรรมชาติของการกิน แต่ให้ระวังการหลงติดรสเท่านั้น การรู้รสไม่เป็นกิเลส การหลงติดรส คือติดความอร่อยเป็นกิเลส ให้จับดูตรงนี้ว่า **เราตกเป็นทาสรับใช้ของกิเลสได้อย่างไร** คือเมื่อเราหลงติดมันแล้ว มันก็จะเกิดความอยากขึ้นมา จนดิ้นรนทนอยู่ไม่ได้ต่อการเสาะแสวงหา เพื่อให้ได้มาสนองตอบความรู้สึกนั้น ความต้องการนั้นความอร่อยนั้นทันที และกว่าจะได้สิ่งที่ต้องการนั้นมา เราต้องทุกข์กับการหาเงินมาด้วยความยากลำบาก กว่าจะได้เงินมาเพื่อแลกเปลี่ยนเป็นสิ่งของ

จากนั้นยังจะต้องเหน็ดเหนื่อยในการทำอาหาร จนวุ่นวาย



เลอะเทอะมากมาย ลื่นเปื้อนกำลังกายและเวลาอันยาวนาน แถมยัง หงุดหงิดอารมณ์เสียด้วย หากไม่ทันใจหรือไม่สมหวังในรส หรือขาด ความระมัดระวังจนมีตพลาดเข้ามือ น้ำร้อนลวก น้ำมันร้อนๆ กระเด็นถูก จนเกิดความเจ็บปวดกว่าจะได้กิน ทุกข์มากมายจริง ๆ เห็นหรือยัง

ขณะที่ทำ ใช้เวลายาวนาน บางทีทำข้ามวันข้ามคืนก็มีหลายชั่วโมง จากการเริ่มต้นทำ แต่เวลาकिनน้อยอยู่แค่ลื่น ที่อยู่ในปากขณะเคี้ยว ชั่วเดียวเดียวเท่านั้น พอกลืนลงคอ ก็หมดรสอร่อยแล้ว ชั่วคำที่เคี้ยวอยู่ ใช้เวลาไม่กี่นาที แค่อึดใจเดียว สุขนิดเดียวตรงอร่อย แต่ทุกข์มากมาย คู้มกันใหม่ จงพิจารณาให้เห็นจริงเถิดว่า การตกเป็นทาสของความติดรส นั้นสุขมากหรือทุกข์มาก ผลภายหลังจากการกินแล้ว ยังจะต้องมา เก็บกวาดล้างภาชนะต่าง ๆ อีกมากมายจนเหน็ดเหนื่อย จากนั้นวันรุ่งขึ้น มันก็จากเราไปแล้ว คือถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ เวลาจะถ่ายก็เป็นทุกข์ ต้องหาสถานที่ถ่ายอีก หากหาสถานที่ไม่ได้ มันทุกข์ทรมานขนาดไหน ต่อความไม่เที่ยงของมันขณะที่มันกำลังจะจากเราไป จะออกก็เป็นทุกข์ เห็นหรือยังว่า **มันคืออะไรกันแน่ในความจริงแท้**

แถมเมื่อออกมา ยังส่งกลิ่นเหม็นอีกด้วยจริงไหม ก่อนเอาเข้า เราก็เลือกเอาแต่ของดี ๆ หอม ๆ แต่เวลาออกมา ทำไมมันไม่ดีไม่หอม กลับเปลี่ยนเป็นเหม็นไปเสียอีก มันเหม็นได้อย่างไร น่าคิดเหมือนกันนะ ลองค้นหาสาเหตุของมันดูซิว่า “ทำไมมันจึงเหม็น” หากค้นเจอเมื่อไหร่ ก็พบธรรมเมื่อนั้นทันที

สุขมีนิดเดียวขณะกิน แต่ทุกข์มีตั้งแต่ก่อนกิน จนกระทั่งหลังกิน แถมพอสวมห้วงในรส ตีตรส ก็หลงเป็นทาสมันอีก ตีดอกติดใจอยาก แสงวามันมาอีก เรียกว่า ติดสุข ไม่กลัวทุกข์ แต่พอสวมห้วงในรส ก็หงุดหงิด อารมณ์เสีย พาลไปหมด นี่แหละ คือต้นเหตุของทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจในการกิน คือการตกเป็นทาสของความอร่อยในรสนั่นเอง

รู้รสเป็นธรรมชาติธรรมดาตามหน้าที่ของลิ้น ไม่เป็นไร สำคัญแต่อย่าหลงตีตรสเท่านั้น รู้แต่อย่าติด อร่อย รู้อยู่ แต่อย่าหลงติด หากรู้สึกตัวว่า จิตเกิดความอยากได้อีกมีอีก คือหลงติดแล้ว ขณะรู้สึกตัว อย่าสนองตอบความอยากนั้น

หากกิเลสมันเสนอ ก็อย่าสนอง เท่านั้นเอง **พยายามหักห้ามใจตนเองให้ได้ ต่อการตามใจตนเองในการแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาสนองตอบความรู้สึกที่เกิดขึ้น** อย่าตามใจมัน จงทนกระแสความอยากให้ได้ จงชนะใจตนเองให้ได้ การชนะผู้อื่นได้สักหมื่นแสน มีเหมือนแผ่นชนะจิต กิเลสของตนสักหนหนา การชนะใจตนเองนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยากที่สุด และใครก็จะมาทำให้ใครก็ได้ไม่ได้ ต้องทำเอง ต้องช่วยตัวเอง ด้วยการบังคับตัวเองจริง ๆ จึงจะได้ผล ต้องตั้งใจต่อสู้ ต่อความรู้สึกอยากของตนจริง ๆ ซึ่งมีใช้ของง่ายนัก เพราะมันจะเกิดระลอกแล้วระลอกอีก แต่ก็ไม่พ่นต่อความเพียร ต่อความสามารถของ ผู้ที่ตั้งใจจริง พยายามจริงได้ **เพราะความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น**



พยายามพิจารณาให้เห็นทุกข์ของมันให้มาก ๆ เพื่อจะได้เกิด
ความเบื่อหน่าย และเกิดกำลังใจที่จะช่วยตัวเองให้มากขึ้น จนพบความ
อิสระหลุดพ้นได้ในที่สุด

ให้พยายามช่วยตัวเองอีกวิธีหนึ่ง คือ อาหารต่าง ๆ เมื่อทำออกมา
แล้วรสอย่างไร ก็ให้ทานอย่างนั้น พยายามอย่าเติมรสใด ๆ อีก พยายาม
ตั้งกฎเพื่อบังคับใจตนเองให้ได้ ต่อการตามใจในรสชอบของตน
พยายามต่อสู้กับความรู้สึกจริง ๆ อย่าสนใจกับความต้องการของมัน
เมื่อมันยังไม่ยอมกิน อย่าสนใจมัน ปล่อยมัน มันจะตายก็ช่างมัน
ปล่อยให้มันหิวจนถึงที่สุด จะกี่วันก็คืนก็ช่างมัน อย่ากลัวตาย ให้ทุกข์
ของความหิวคือธรรมชาตีสอนมัน พอมันหิวจริง ๆ อะไรมันก็กินได้ อร่อย
ไม่อร่อย มันไม่เลือกแล้ว ขอเพียงให้ได้กิน เพื่อคลายทุกข์หิวก็พอ ต้อง
บังคับมันอย่างนี้จึงจะได้ผล ไม่ต้องกลัวตายหรอก จิตมันฉลาด มัน
ไม่ปล่อยให้ตายง่ายหรอก แค่นทนทุกข์ไม่ไหวมันก็ยอมแล้ว มันยอมตาย
ก่อนตายแล้ว ต้องเอาความตายแลกกันมันเช่นนี้แหละจึงจะได้ผล

และขณะกินให้มีสติตามรู้วิริยาบถในการกระทำของร่างกาย
คือ “**ปัจจุบัน**” ด้วยเป็นการทำสมาธิลุ่มตา หรือสมาธิตัวตื้นก็ได้
คือหางานให้ใจทำเสีย มันจะได้ทั้งอารมณ์อยากนั้นได้เร็วขึ้น เมื่อ
อารมณ์รู้ปัจจุบันเกิดขึ้นด้วยสติระลึกอยู่กับปัจจุบันภายในกายภายใน
ใจจริง ๆ แล้ว อารมณ์อยากนั้นจะหายไป จะดับไปเองโดยอัตโนมัติแห่ง
มรรคธรรม คือจิตจะดำรงอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีปัจจุบันของตัวรู้

ดำรงอยู่นั่นเอง พอจับปัจจุบันด้วยสติได้จริง ๆ มันจะเป็นมรรค คือทางพ้นทุกข์ทันทีโดยอัตโนมัติของมันเอง คือเป็นผลในตัวเสร็จ ขณะทำแปลกมากเหมือนการเปิดไฟฟ้า พอกดตรงปุ่มสวิตช์ ไฟฟ้าก็จะ ทำหน้าที่สว่างขึ้นมาเอง เมื่อความสว่างเกิดขึ้น ความมืดก็จะหมดไปเอง โดยอัตโนมัติ ฉะนั้นใดก็ฉะนั้น เหมือนกันจริง ๆ พอสว่างก็เห็นทุกสิ่ง ทุกอย่างที่อยู่ ณ ที่นั้นทันที จิตก็เหมือนกัน มันจะเห็นความอิสระหลุด พ้นจากอารมณ์ทุกข์เหล่านั้นทันที ด้วยตัวรู้ของจิตเอง

นี่คือ **“ปัญญา”** ในการรู้ทางดับทุกข์ ที่เป็นเพียงปัญญา มรรค คือการรู้ในแต่ละขณะ ๆ เท่านั้น จนกระทั่งมันรู้และปล่อยวางได้ใน ทุกเรื่อง เป็นอัตโนมัติจริง ๆ ตลอดสาย จึงจะเป็นปัญญาผลที่สมบูรณ์ ซึ่งจิตมันจะไม่ทุกข์เลย อิสระจริง ๆ อย่างไม่รู้ได้ไปหมด อะไรจะเกิดจะดับ จะมาจะไป จิตก็ปกติ พอดีไปหมด ไม่ทุกข์เท่านั้นเอง

ขออธิบายเพิ่มเติมอีกว่า เมื่อชีวิตเราได้เกิดมาแล้ว ก็มีความ จำเป็นต่อการแสวงหาอาหารมาเลี้ยงร่างกายเพื่อประทังชีวิต ดังนั้น จึงต้องทำต้องแสวงหาเป็นธรรมดา นั่น เป็นการถูกต้องและจริงอยู่ ถ้าไม่หาไม่ทำ ก็ไม่มีกิน แต่พระพุทธเจ้าท่านทรงเลิกด้วยพระปัญญา จริง ๆ ท่านได้เห็นทุกข์และเหตุทุกข์ของการกินว่า การหลงติดในรสคือ ตัวอร่อยนี่แหละ ที่เป็นเหตุทำให้เราหลงติดอยู่ไม่รู้ลื้ม เป็นทาสแห่ง ความทุกข์ของความไม่รู้จริงว่า ต้นเหตุเกิดจากอะไร คีลต่าง ๆ จึงได้ถูก ปัญญาดีขึ้นมาให้รู้



ท่านจึงทรงสั่งสอนด้วยความเมตตาปรารถนาดีอันบริสุทธิ์จริง ๆ ว่า **“ให้หาเลี้ยงชีพโดยชอบ”** คือจงอย่าประมาทให้รู้เท่าทันความเป็นจริง เพื่อออกจากทุกข์เกิด (โดยชอบในที่นี้หมายถึง เพื่อไม่ให้ก่อทุกข์โทษทั้งตนเองและผู้อื่น) คือไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นให้เกิดทุกข์นั้นเอง)

ดังนั้น เมื่อมีความจำเป็นต่อการหาเลี้ยงชีพ คือเลี้ยงชีวิตแล้ว เราก็ต้องทำอยู่ ท่านมิได้ห้ามการหาเลี้ยงชีวิต เพียงแต่ **“ให้รู้เท่าทันต่อทุกข์โทษของมัน”** เท่านั้นเอง ท่านจึงทรงสั่งสอนให้มีความสันโดษ คือพอใจในสิ่งที่ตนมี ยินดีในสิ่งที่ตนได้เสมอ

หากเรามีอาหารอะไรอยู่แล้ว ซึ่งพอจะประทังความหิวได้ จะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม จงพยายามกินมันเสียเถิด อย่าดูตุ้ง หรือพลักต้านต่ออาหารเหล่านั้น พอไม่ชอบรสก็ทิ้ง แสวงหาอาหารรสใหม่ที่ชอบใจอีก เพียงเพื่อต้องการสนองตอบรสชอบของตนเท่านั้น จึงกลายเป็นคนติดรส เป็นผู้มีปัญหาในการกิน เป็นผู้กินยากเลี้ยงยากที่ก่อทุกข์ให้ตนเองและผู้อยู่ด้วยไม่รู้สิ้น

ชีวิตนี้กินเพื่ออยู่ มิใช่อยู่เพื่อตกเป็นทาสของรสในการกิน มีอะไรที่พอประทังความหิวได้แล้ว ก็กินไปเถิด อย่าหลงเป็นทาสเจ้าความอร่อยเลย เพราะวันรุ่งขึ้นมันก็จะจากเราไปแล้ว คือออกมาเป็นอุจจาระเหมือนกันหมด มันไม่อยู่กับเรานานหรอก จริงไหม แต่เราติดองเหน็ดเหนื่อยทุกข์ยาก กว่าจะได้มันมาสนองความอร่อย ความอร่อย

และไม่อ้อยกินแล้วก็อึดเหมือนกัน แต่ทุกข์ที่ได้รับต่างกันมาก จริงไหม
ต่อการเสาะแสวงหา

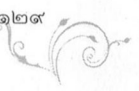
หากใครต้องการพ้นทุกข์จริง ๆ แล้ว จงพยายามฝึกตนให้เป็น
คนเลี้ยงง่ายเถิด พยายามอย่าตามใจในรส ให้ฝึกไปนาน ๆ ด้วยความ
อดทน ไม่ท้อถอยพ่ายแพ้ต่อความอยากในจิตตน ในที่สุดก็จะมี
ชัยชนะอย่างแน่นอน จริงหรือไม่ ก็จงพิสูจน์ตนเองเถิด ของจริง
ต้องทำจริง

ดังนั้นปัจจัย ๔ อันมี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และ
ที่อยู่อาศัยนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะต้องเสาะแสวงหา
มาไว้ใช้ หนีไม่พ้นเพราะเมื่อได้เกิดมาแล้ว ก็ต้องหาต่อไป แต่ต้อง
ไม่ประมาทในการหา มัน ต้องระมัดระวังด้วยการหาที่ไม่เบียดเบียน
ทั้งตนเองและผู้อื่น ให้เกิดทุกข์เดือดร้อน คือไม่ผิดศีลอันเกิดจากการ
กระทำของตน และเมื่อหามาได้แล้ว การใช้ต้องไม่ประมาทด้วย ต้อง
ใช้แต่พอดี อย่าฟุ่มเฟือย อย่าหลงมัน ต้องรู้เท่าทันมันจริง ๆ อย่าให้หลง
เป็นทาสติดสุขของมัน ให้ระวัง

เหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ คือ

อาหาร (การกิน) พยายามอย่าหลงติดตัวอ้อย และหลัก
ด้านความไม่อ้อย

เครื่องนุ่งห่ม ต้องระวังเรื่องจิตที่หลงติดความงาม และด้าน
ความไม่งาม ชอบ ไม่ชอบ สวย ไม่สวย อย่าหลงแพ้น อย่าหลงคำนิยม
ของทางโลกที่ฟุ่มเฟือยไม่รู้ลึน



ยารักษาโรค ใช้เพื่อทุเลาต่อความเจ็บปวดในร่างกาย ยามเจ็บไข้ได้ป่วยก็กินเพื่อคลายทุกข์ให้มันเท่านั้น ไม่ผิดอะไร

ที่อยู่อาศัย ใช้เพื่อหลบแดด หลบฝนชั่วขณะที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น ไม่มีอะไรจะเป็นของเราได้จริง อย่าหลงติด หลงยึดมัน พอตายก็ทิ้งหมดทุกคน

ดังนั้น จงรู้เท่าทันในปัจจัย ๔ เหล่านี้ด้วยว่า ใช้เพื่ออะไรในความจริงแท้ มันมีคุณและโทษอย่างไร จงใช้มัน อย่าให้มันมาเป็นผู้ใช้เราดังทาสเพราะความหลงในมัน ถ้าเราใช้มัน ก็จะเกิดแต่คุณ แต่ประโยชน์จริงๆ หากว่าให้มันมาใช้เราแล้วล่ะก็ เราจะต้องทุกข์แล้ว ทุกข์อีกไม่รู้สิ้น นี่คือหลักของ **“สัมมาอาชีโว”** หรือ **การเลี้ยงชีวิตที่ชอบ** ในมรรค ๘

๖. เมื่อรู้ถึงความจริงแท้ของโลกแล้วว่า อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษของการกระทำ ในการดำรงชีวิตตลอดชั่วขณะหนึ่งที่ยังมีลมหายใจอยู่เท่านั้น **เราจะต้องมีความระมัดระวังให้มากขึ้นต่อการกระทำของเรา เพื่อไม่ให้ก่อทุกข์โทษเวรภัยแก่ตนเองและผู้อื่น** ต้องเพียรพยายามสอนตัวเองให้มาก ๆ ย้ำแล้วย้ำอีก พยายามแล้ว พยายามอีก แม้จะต้องฝืนใจออกจากการหลงติดสุขของมัน เพราะความเคยชินก็ตาม จะยากลำบากแค่ไหนก็ตาม ก็ต้องเพียรพยายามทำให้ได้ **“ความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น”** ต้องชนะใจตนเองให้ได้ การชนะผู้อื่นสักร้อยครั้งพันครั้ง ก็ไม่เท่าชนะใจตนเองได้หนึ่งครั้ง เพราะเป็นเรื่องยากจริง ๆ หากไม่ตั้งใจจริง ๆ แล้ว จะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลย

ดังนั้น จึงต้องมีความเพียรให้มาก ๆ เพียรละในสิ่งที่ไม่ดี แล้วเพียรระวังมิให้อกุศลเกิดขึ้นได้ในจิต เพียรทำแต่คุณงามความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นพร้อมทั้งต้องคอยระวังรักษาคุณความดี คือจิตใจที่ดีนั้นไม่ให้เสื่อมถอยไป อย่าให้ความคิดที่ว่า ทำดีแล้วไม่ได้ดี มาเป็นอุปสรรค ทำให้ใจตนเสีย คือเสียใจและทอดยต่อการทำความดีในครั้งต่อไป ถึงเสียนอก อย่าให้เสียใน หากความดีนั้นถูกมองไปในแง่ไม่ดีก็อย่ายึดถือ ให้อำนาจที่บริสุทธิ์ คือการให้แล้วปล่อยวางไม่ยึดแม้แต่ความดีของตน ว่าจะต้องมีผู้มารับรอง มารับรู้ มารู้เห็น

ดีแท้ ๆ นั้น อยู่ภายในใจที่เรารู้เราเอง ใครจะมารู้ใจเราเท่าตัวเรานั้นไม่มี จริตใหม่ จงมั่นใจในตนเกิด ให้เชื่อมั่นว่าทำดีผลย่อมดี คือใจเราดีมีเมตตาตนเอง ขณะใดที่ทำด้วยใจอันบริสุทธิ์ ขณะนั้นเราก็จะมี ความอึดอ้อมใจเป็นผลในปัจจุบันทันที (ให้ผลทันตาเห็น) นี่แหละคือบุญแท้ นี่แหละคือความดีแท้ ซึ่งจะเกิด ณ ที่ใจจริง ๆ เป็นจุดแรก และผู้ที่รู้ผลบุญนี้ได้ก็คือตนเอง

ดังนั้น ความเพียรจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอันหนึ่งที่จะต้องมียู่เสมอ ซึ่งเราเรียกชื่อตามมรรค ๘ ว่า “สัมมาวาจาโม” คือ ความเพียรชอบนั่นเอง

๗. การที่จะให้ความเพียรตั้งอยู่ได้นาน ต้องอาศัยความตั้งใจในการทำ คือมีการระลึกรู้อยู่เสมอ คอยระมัดระวังตนเองอยู่เสมอ ทุกการกระทำพุดคิด ว่าการทำอย่างนี้แล้ว “ผล” ที่ออกมาเป็นอย่างไร



เป็นคุณหรือโทษต่อตนเองและผู้อื่น ต้องคอยเฝ้าสังเกตอยู่เสมอ พิจารณาหาเหตุและผลของมันว่า เกิดจากอะไร คิดก่อนทำ หากเป็น ทุกข์โทษ เมื่อรู้แล้วควรรีบแก้ไข และระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้นได้อีก และให้สังเกตดูว่า ทุกข์มีกี่อย่าง มีหน้าตาอย่างไร เกิดที่ไหน เป็นอย่างไร ในความจริงแท้ และจะพ้นทุกข์นั้นได้อย่างไร ให้เฝ้าสังเกตดูอยู่เสมอ ภายใต้อารมณ์ในใจของตน อันนี้เรียกว่า **“การมีสติ”** หรือ **“สัมมาสติ”** **ความระลึกชอบ** ก็ได้ จุดนี้ต้องใช้การพิจารณาควบคู่กันไป เพื่อให้ เกิดปัญญา

ทบทวน : การเฝ้าดูปัจจุบันของการกระทำ ทั้งกายและใจว่า มันเป็นอย่างใด คือ รู้เฉพาะสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น รู้ว่าขณะนี้เรากำลังจะทำอะไร (รู้ก่อนทำ) เช่น รู้ว่าเรากำลังจะอ่านหนังสือ และรู้การกระทำ ของตนในขณะที่กำลังทำอยู่ด้วยว่าทำอย่างไร รู้ว่ากำลังจับหนังสือ กำลังเปิดหนังสือ กำลังอ่านเรื่องอะไร ก็ **“รู้”** และทำความเข้าใจไปด้วย จนกระทั่งอ่านเสร็จ ก็รู้ว่าจบแล้ว คือรู้ก่อนทำ ขณะทำ จนกระทั่ง ทำสำเร็จ

รู้ในแต่ละขณะ ๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้ทันปัจจุบันจริง ๆ อันนี้ คือตัว**สัมมาสติ** หรือ **ตัวสติชอบ** จริง ๆ

๘. **จิตที่จดจ่ออยู่กับการกระทำ ทุกขณะของกายและใจ เฝ้าระวัง รักษาประคองรู้อยู่เสมอ** ในขณะปัจจุบันได้ตลอดสาย จิตจะเกิด **อารมณ์ตั้งมั่นขึ้น** มาเองโดยวิธีแห่งธรรมชาติ จนกลายเป็นจิตหนึ่ง หรือ

เป็นสมาธิ ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว มีอารมณ์เดียวตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันจริง ๆ ไม่มีเรื่องในอดีต อนาคตเลย ที่จะมาทำให้จิตเสียการทรงตัว เพราะจิตที่ยึดอดีตก็เป็นทุกข์ จิตจะเกิดความอาลัยอาวรณ์พิริ้วไพโรจน์ จนเกิด ความไม่สบายกายไม่สบายใจขึ้นมาอีก ยิ่งคิดยิ่งทุกข์ ทั้ง ๆ ที่เรื่องนั้น ได้ผ่านไปนานแล้ว มันหมดไปแล้ว แต่ใจของเราไม่ยอมหมด เพราะยัง ทำใจไม่ได้ ยังตัดใจไม่ได้ ใจยังยึดอยู่ ชอบเก็บมาคิดอีก ทั้ง ๆ ที่ไม่มี ใครมาทำให้ไปอีกเลย คิดที เจ็บปวดที คิดเอง เจ็บปวดเอง แล้วจะโทษใคร ขณะที่ไม่ได้คิด ก็ไม่เห็นว่ามันจะเจ็บปวดอะไรเลย จริงไหม

พอคิดที ก็ฟุ้งที น่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เดิมเชื่อทุกข์ให้กับ ตัวเองอีก เรื่องมันผ่านไปแล้ว เราจะให้หันวนกลับมาอีก เพื่อแก้ไข ย่อมเป็นไปได้ไม่ได้ และที่จะแก้ไขได้ก็คือ ปัจจุบันนี้เท่านั้น เหนื่อยอะไรที่ไม่ดี เมื่อรู้แล้วจงแก้ไข หรือหยุดทำลาย ไม่ทำอีกในครั้งต่อไป อะไรที่ดี ที่ถูก ก็พยายามทำให้ยิ่ง ๆ ขึ้นให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ **คือละชั่ว ประพฤติดี แล้วพยายามทำจิตใจให้ผ่องใส อย่าให้เป็นทุกข์เศร้าหมอง** เท่านั้นเอง จุดหมายของการปฏิบัติธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเป็นอย่างนี้ ในที่สุด เพื่อความไม่ทุกข์ใจ ไม่มีใจเศร้าหมองเท่านั้นเอง ไม่มีอะไร ไม่เพื่ออะไรทั้งสิ้น จึงจะใช่จุดหมายที่แท้จริง

อนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เตรียมคิดโครงการที่จะทำนั้นได้ แต่อย่ายึดมั่นว่า จะต้องเป็นดังที่จิตตนคิดเสมอไป จะต้องสมหวังไป หมดยอมเป็นไปได้ เตรียมใจไว้สำหรับความไม่สมหวังบ้าง เพื่อความ



ไม่ประมาทเป็นดีที่สุด เพราะอนาคตเป็นสิ่งที่เที่ยง ไม่มีใครจะรู้ได้แน่นอน มันอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์เสมอ จิตจะเกิดความวิตกกังวลตั้งแต่วินาทีแรก คิดแล้ว คือการตัดสินใจไม่ได้ว่า “จะเอาดี ไม่เอาดี” จิตตีกันเองด้วยความคิดจนเป็นทุกข์ และเมื่อมันเปลี่ยนแปลงไปจริง ๆ ยิ่งทุกข์หนัก เห็นหรือยังว่าทุกข์เกิดจากอะไร

เกิดจาก ความหมายมันยึดถือ ที่จะให้มันเที่ยง มันสมหวังนั่นเอง พิจารณาดูให้ดีซิว่า จริงไหม **ดังนั้น จิตที่ยึดอดีตก็เป็นทุกข์ จิตที่ยึดอนาคตก็เป็นทุกข์ มีแต่จิตที่ดำรงรู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบันที่เกิดขึ้น ไม่ยึดเท่านั้น ที่จะไม่ทุกข์** เพราะปัจจุบันจริง ๆ มีแต่ตัวรู้เท่านั้น รู้แล้วผ่านไป รู้แล้วหมดไป มันจึงไม่ทุกข์ จิตจะรวมเป็นหนึ่ง สงบเย็น ไม่วิ่งออกไปปรุงเป็นโน่นเป็นนี่ มันจะรวมรู้อยู่เฉพาะภายในกาย ภายในใจนี้ ไม่ส่ายสั่น ไม่หวั่นไหวจนเสียการทรงตัวของจิต

เหมือนน้ำที่ไม่กระเพื่อม “หยุดนิ่ง” พอาน ๆ ไปอาศัยกาลเวลา มันก็จะค่อย ๆ ใส่ได้ เพราะตะกอนนั้นจะรวมตัว แล้วแยกกลงไปนอนอยู่ข้างล่างเอง ตามธรรมชาติของมัน มันแยกกันเองโดยธรรมชาติของมัน ที่ไม่ต้องอาศัยใครมาทำให้มัน มันเป็นของมันเองทั้งหมด ในที่สุดจึงเหลือแต่น้ำที่ใสจนมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในนั้นได้

จิตก็เหมือนกัน ขณะใดที่จิตสงบนิ่งใสสะอาดจริง ๆ มันก็จะเห็นจิตตัวเองทั้งหมดว่าเป็นอย่างไร และเมื่อจิตเห็นตัวจิตและอารมณ์ของจิตได้จริง ๆ แล้ว มันก็สามารถที่จะเห็นจิตและอารมณ์จิตของผู้ที่มี

สัมผัสกับมันในขณะนั้นได้ด้วยเช่นกัน ดังเช่นธรรมชาติของน้ำนั้นแหละ หากมันนิ่งและใสจริงแล้ว มันจะเกิดความมหัศจรรย์แห่งธรรมชาติขึ้นมาอีก คือน้ำนั้นจะเป็นเหมือนกระจกเงา ที่สามารถสะท้อนให้เห็นหน้าตาของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มาชะโงกดูมันได้ด้วย คือสิ่งที่มาสัมผัสกับมันว่า มีรูปร่างหน้าตาอย่างไร แปลกมากจริง ๆ

ความใส จะทำให้มันเห็นตัวมันเอง คือสิ่งที่อยู่ใต้น้ำและสามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่มาสัมผัสกับมันได้ด้วย ในขณะเดียวกันทันทีดังเช่นเงาต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่บนผิวน้ำนั่นเอง ซึ่งเงานั้นก็ได้ติดอยู่ในน้ำ มันเป็นเพียงเงาสะท้อนให้เห็นหน้าตาของสิ่งที่มาสัมผัสกับมันเท่านั้นเอง เหมือน “รู้” ที่ไม่มีติดของจิต จันใดก็จันนั้น นี่คือ **“ปัญญาวิปัสสนา” ที่รู้แจ้งทั้งนอกและใน พร้อมกันในขณะเดียวกัน แต่ไม่ติดข้องกันเลย** จะเป็นเช่นนั้นจริง ๆ

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน การพยายามระมัดระวังใจให้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ตลอดสาย อย่าส่งออกไปในเรื่องอดีตหรืออนาคตจนเสียการทรงตัว จนเกิดอาการหัวนึ่ไหว เพราะความหมายมันยึดถือที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งที่เราเรียกกันว่า **“อุปาทาน หรือ จิตสังขาร”** ก็ได้ **พยายามรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้** นาน ๆ ไป จิตก็จะสงบเอง จนเกิดความตั้งมั่น กลายเป็น **“สมาธิ”** ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว ตามธรรมชาติหนึ่งของจิต เหมือนน้ำนั้นแหละ ที่เรามักจะเรียกกันว่า **สมาธิ** ในความหมายของมันเป็นเช่นนี้ น้ำนิ่งก็เป็น สมาธิของน้ำ จิตนิ่งก็เป็นสมาธิของจิต เหมือนกันนั้นแหละ



การรักษาความนิ่งให้นาน ๆ มาก ๆ เข้า อาศัยกาลเวลาด้วย พอ นาน ๆ เข้า ตะกอนต่าง ๆ จะแยกตัวออกไปเอง คือตกตะกอนนอนก้น จิตใจก็เหมือนกันพอจิตสงบ มีสติตามดูในจิตตลอดสาย มันจะ มองเห็นอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตว่าเป็นอย่างไร เห็นหน้าตาที่ แท้จริงของมันว่ามันเกิดจากอะไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะอะไร

เมื่อรู้สาเหตุของมัน “จิตตน” นั้นแหละคือ **ต้นเหตุแห่งทุกข์แล้ว** ธรรมชาติของจิตนั้นฉลาด มันจะพยายามหาทางออกจากทุกข์ให้ได้ด้วย การค้นคิด พิจารณา แยกแยะเหตุผล จนในที่สุดมันก็จะเกิดปัญญาที่ ฉลาดขึ้นเองตามสัญชาตญาณของธาตุรู้ คือจิตใจอันเป็นสัญชาตญาณ แห่งการรู้จักเอาตัวรอดของสัตว์โลกทุกชีวิตที่มีอยู่ตามธรรมชาติของ มันเองอยู่แล้วอย่างสมบูรณ์ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “**ทางนั้นมีอยู่ ตลอดเวลา อยู่ที่ผู้เดิน จะเดินจริงหรือไม่**” นั่นเอง

ขอเพียงแต่ทำให้ถึงจุดของมันจริง ๆ เท่านั้น แล้วทุกอย่างก็จะ เป็นเองโดยธรรมชาติที่อัตโนมัติ จริง ๆ มันมีอยู่พร้อมแล้ว จงเฝ้า สังเกตดูให้ดี ๆ จงเห็นมันจริง ๆ จงรู้เท่าทันมัน เท่านั้นเอง รู้ในจิตตน นั้นแหละ เพราะมันมีอยู่ในนั้นพร้อม มันเป็นธรรมแท้ ๆ ทั้งหมด

ธรรมแท้ ๆ ต้องเห็นจากจิตภายในเท่านั้น มิใช่เกิดจากความ เข้าใจในการอ่าน หรือ การฟังจากข้างนอกเข้ามา ยังมีใช้ของแท้ ต้องรู้จักข้างใน แล้วมาตรงกับข้างนอกเป็นอันเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกันเลย เป็นหนึ่งเดียวหมดทั้งนอกและใน สงบเรียบง่ายจริง ๆ จึงจะใช้ ซึ่งอยากจะ

เรียกอาการเช่นนั้นว่า จิตเจียบ ก็คงไม่ผิด เพราะมันเป็นเช่นนั้นจริง ๆ ในความรู้สึกนั้น

พอมันเห็นตนเองได้ มันจึงเกิดความอัศจรรย์ขึ้นในจิตที่จะสามารถเห็นจิตผู้อื่นที่มาสัมผัสสัมพันธ์กับมันได้ด้วย ในขณะเดียวกัน ทันที ดังเช่น น้ำที่นิ่งและใสแล้ว มันจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในน้ำนั้น และในขณะเดียวกันมันก็สามารถสะท้อนให้เห็นเงาสิ่งต่าง ๆ ที่มาสัมผัสกับมันได้ว่าเป็นอย่างไร ปรากฏอยู่ในน้ำนั้นเอง มันจึงกลายเป็น “รู้” ที่อัศจรรย์ ที่สามารถเห็นทั้งนอกและในพร้อมกัน ในขณะเดียวกัน โดยไม่ยึดติดกัน

มันเป็นความสงบจากภายใน ที่รู้เท่าทันทุกผัสสะทั้งดีและร้าย รับรู้หมด แต่ไม่ทุกข์ ไม่มีเวทนาในจิตแม้แต่ชนิดเดียว กลวงว่าง สงบนิ่ง ชั่วนี้วันพรุ่งนี้ ทุณฺเษกสมาธิในทุกอิริยาบถ และขณะหลับตาก็เช่นกัน เพราะมีปัญญารู้เห็นในความสงบนั้นด้วย มันเป็นความสงบที่รู้ตื่นและเบิกบานในจิต ซึ่งกิเลสจะไม่สามารถเข้ามาครอบมันได้อีกเลย กิเลสหมดสิทธิ์ที่จะมาลิขิตชีวิตมันได้ หรือที่เขาเรียกกันว่า ผู้ตื่นแล้ว ผู้ไม่หลับแล้วหมายถึงจิตนี้เอง มีใช้กาย หมายถึงจิตที่ตื่นจากความหลงแล้ว ธรรมแท้ จึงเป็นเรื่องของจิตเท่านั้น นี่คือ “สัมมาสมาธิ” ในมรรคมืองค์ ๘ หรือ ความตั้งใจมั่นชอบ ความตั้งมั่นของใจที่ถูกที่ตรง ที่ชอบ ด้วยธรรมจริง ๆ คือ “รู้ที่ไม่ทุกข์เลยในจิต”

สรุปของการปฏิบัตินั้น เมื่อปฏิบัติไปแล้ว หากย้อนออกมา



ทบทวนดูทางผ่านของตน จะเห็นว่ามันจะมาตรงกับอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ “มรรค ๘” จริง ๆ มันจะเป็นไปเองทั้งหมด ตามวิถีทางของมัน อย่างอัศจรรย์ แม้จะไม่เคยเรียนรู้พระธรรมมาก่อนก็ตาม แต่ธรรมภายในจะสอนจะพาไปเองโดยไม่รู้ตัว คือจิตสอนจิต ดังที่ได้สื่อ “ความรู้สึก” ออกมานี้ คือ

๑. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปป (ความดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา (การพูดที่เป็นไปเพื่อออกจากทุกข์)
๔. สัมมากัมมันโต (การกระทำที่บริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ)
๕. สัมมาอาชีโว (การดำรงชีวิตที่สุจริต ไม่เบียดเบียนใครให้เกิดทุกข์)
๖. สัมมาวายาโม (ความเพียรที่ถูกต้องด้วยธรรม)
๗. สัมมาสติ (สติที่เป็นธรรม คือ ความรู้ตื่น และเบิกบานในจิต)
๘. สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นด้วยธรรมตลอดสาย)

หากทำจนครบองค์ ๘ คือ เต็มรอบจริง ๆ แล้ว ตัวปัญญาแท้ จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ อันจะเรียกชื่อว่า “วิปัสสนา” การเห็นแจ้ง หรือจะเรียกว่า “โลกะวิทู” คือ รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ก็ได้

มันจะรู้หมดว่า อะไรจริง อะไรไม่จริง และมันก็ไม่ยึดทั้งจริง และไม่จริงของอารมณ์โลกด้วย มันอยู่เหนืออารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น อยู่กับโลกก็ไม่หลงโลก อยู่กับธรรมก็ไม่หลงธรรม “เหนือโลกเหนือธรรม” รู้อารมณ์แต่ไม่ยึดอารมณ์ จิตนั้นจึงอิสระสบายจริง ๆ และไม่ตกเป็นทาสของอะไรอีกต่อไป

อ่านมาก รู้มาก ปฏิบัติน้อย ไม่ค่อยสบาย
(ติดเรารู้ เสียก่อนแล้ว)

อ่านน้อย รู้น้อย ปฏิบัติจริง อิสระยิ่ง สบายใจ
(รู้ เหมือนไม่รู้อะไรเลย)

ออกแบบและจัดพิมพ์โดย

บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด

๔๘/๒๖-๓๑ ซอยจุฬา ๒ ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

โทร. ๐๒-๒๑๔-๗๒๒๐, ๐๒-๒๑๔-๕๐๖๐

โทรสาร ๐๒-๒๑๔-๐๐๓๘, ๐๒-๖๑๑-๙๓๒๔

E-mail : tanapress@gmail.com

เอกกัขรัง เอกเมกัญจ พุทธรูปสมัง สียา
 ตัสมา ทิ ปณฺทิตโต โปโส ลิกเขขย ปิฎกัตตยง
 จตุราสิติสทสฺसानิ สัมพุทธา ปริมาณาย

“สร้างอักษรธรรมตัวหนึ่ง หรือวรรณยุกต์ตัวหนึ่ง ได้บุญเท่ากับ
 สร้างพระพุทธรูปองค์หนึ่ง เพราะฉะนั้น บัณฑิตพึงจาริกพระไตรปิฎกไว้
 เท่าจำนวน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อันเป็นประมาณค่าสั่งสอนของ
 พระสัมมาสัมพุทธเจ้า”